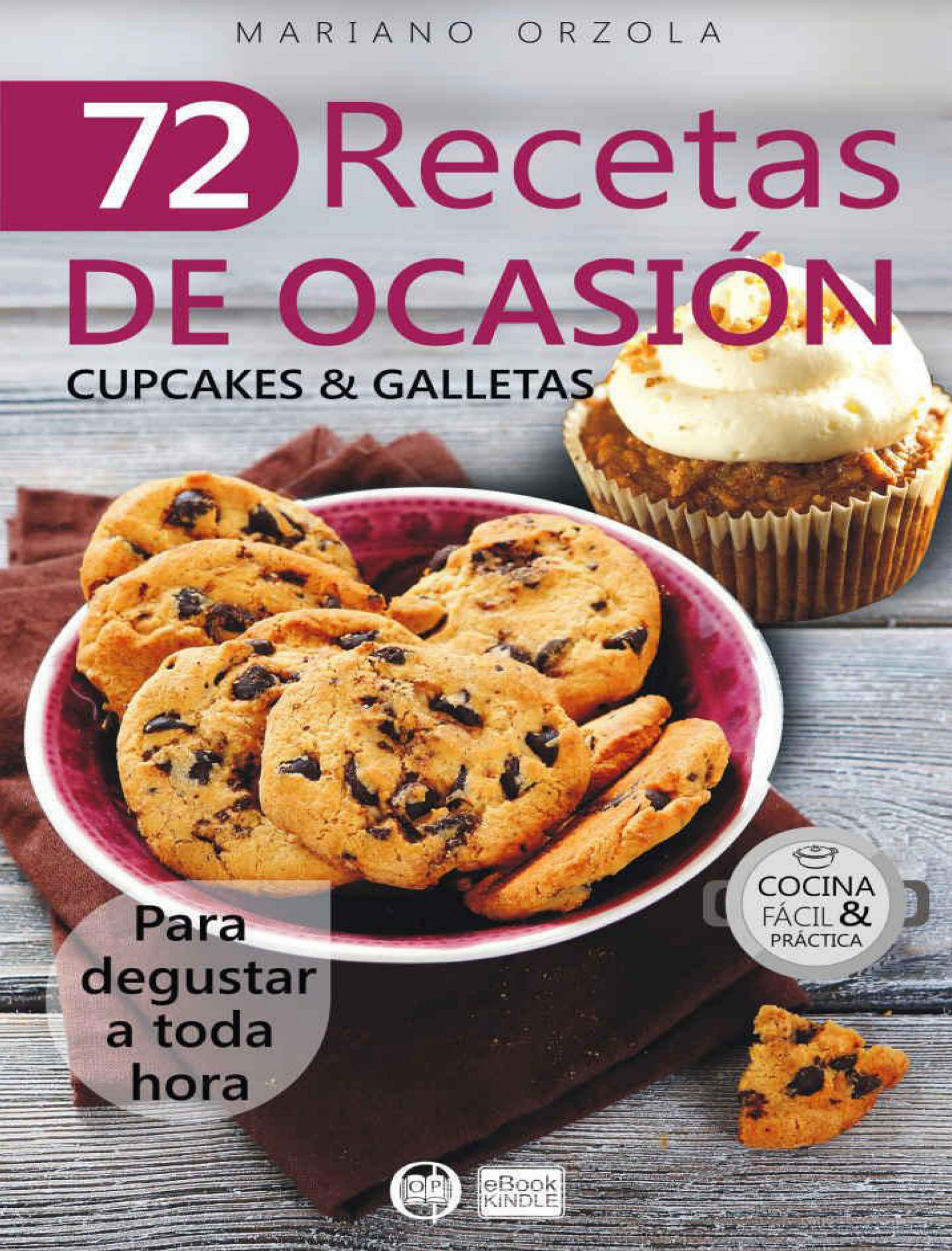
MARIANO ORZOLA

72 Recetas DE OCASIÓN

CUPCAKES & GALLETAS



Para degustar a toda hora

COCINA FÁCIL & PRÁCTICA

eBook KINDLE

72 RECETAS **DE OCASIÓN** CUPCAKES & GALLETAS

COLECCIÓN **COCINA FÁCIL Y PRÁCTICA** – EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola
Diseño y Edición : OrzolaPress
Arte de Tapa: OrzolaPress
Fotografía de Tapa: Istock Photo
Email autor: msorzola@gmail.com
Twitter autor:

twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2017, Mariano Orzola
Copyright Textos © 2017, Mariano Orzola
Copyright Colección © 2017, OrzolaPress

Basado en la Colección Cocina Práctica

Primera Edición: Junio, 2017 (Edición en Español)
CDEB: OP-CFP059-72OCG-0001-29062017

Todos los derechos reservados. Ninguna

parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

Nota: El autor ha realizado una selección de 72 recetas caseras para preparar diferentes tentempiés dulces de ocasión basados en cupcakes y galletas. Un tentempié es siempre la solución a la hora de degustar algo dulce y tentador, acompañado de una intensa taza de café o té. Las recetas detalladas pueden degustarse en desayunos, meriendas o en ocasiones festivas. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada

receta presentada en este libro.

COCINA FÁCIL & PRÁCTICA

Ebooks KINDLE

Una completa selección de recetas de cocina fáciles y prácticas presentadas en recetario listo para preparar, compartir y disfrutar.

© Un producto digital OrzolaPress, 2017-2018

Venta exclusiva en tiendas

amazon

Recetario

IMPORTANTE

Cupcakes “selva negra”

Cupcakes delicias

Cupcakes de brownies con mousse de frambuesas

Cupcakes tentación

Cupcakes con chips negros y blancos

Cupcakes “recargados”

Cupcakes “oreo®”

Cupcakes negros intensos

Cupcakes de chocolate con coco

Cupcakes “cookie chips”

Cupcakes de fudge de chocolate

Cupcakes de nutella®

Cupcakes de naranja

Cupcakes “red velvet”

Cupcakes con mantequilla de maní

Cupcakes tricolor

Cupcakes de vainilla y plátano

Cupcakes “lemon pie”

Cupcakes de vainilla con frutos del bosque

Cupcakes de miel con fresas

Cupcakes de cheesecake

Cupcakes de canela

Cupcakes de plátano con dulce de leche
Cupcakes de plátano con canela
Galletas fáciles de avena y chocolate
Galletas de chocolate con nutella®
Galletas de chocolate y nuez
Galletas de chocolate y mazapán
Galletas de jengibre cubiertas de chocolate
Galletas “tablero de ajedrez”
Masitas de mantequilla cubiertas de chocolate
Cuadrados de chocolate
Estrellas rellenas
Corazones dos colores

Delicias súper fáciles

Galletas de mantequilla y nuez

Almendrinas de mantequilla

Limoncitas

Lengüitas de gato

Mantecadas con almendra

Galletas de anís

Coquitos

Corazones de nutella®

Sequitas

Copos de limón

Galletas de mazapán

Copos de coco con mazapán

Galletas de azúcar glaseadas

Galletas de miel (melitas)

Masitas de canela

Masitas de coco

Masitas de requesón

Masitas de malvaviscos con chocolate

Esponjosas de almendra y naranja

Vainillas

Masitas de nuez

Tentaciones de coco y limón

Masitas de avena y miel

Florentinas

Cookies clásicas

Cookies “estilo brownies”

Cookies simples con nutella®

Cookies clásicas súper fáciles

Cookies festivas

Delicias americanas

Cookies exprés con chocolate amargo

Cookies con nueces

Cookies con azúcar moreno

Cookies de vainilla con chocolate

Cookies dietéticas (sin gluten)

Cookies con mantequilla de maní

Polvorones de naranja

Extra: Claves para darle sabor a tus comidas

Extra: Los métodos de cocción de los alimentos

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Referencias Bibliográficas

Sobre el autor

IMPORTANTE

En este eBook se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)
Altura: metros (mts) o centímetros (cm)
Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)
Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr
1 metro = 1 mt = 100 cm
1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml
1 medida = 1 taza / 1 vaso
Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

Cupcakes “selva negra”

Ingredientes (para 12 cupcakes):

- 1 1/8 taza de harina común
- ¼ taza de cacao en polvo amargo
- 1 ¼ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ¼ cucharadita de sal
- 1 huevo
- ½ taza de azúcar morena
- ½ taza de azúcar blanca
- ½ taza de leche entera
- 2 cucharadas de leche
- 115 gr de mantequilla, derretida

PARA LA COBERTURA:

- 170 gr de chocolate semiamargo en barra, cortado en pequeños pedazos
- 180 ml de nata (crema de leche)
- 45 gr de mantequilla
- 165 gr de chispas de chocolate con leche

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Preparar una fuente para cupcakes y forrar cada moldecito con papel manteca o rociar con aceite en aerosol.
Para preparar los cupcakes, tamizar todos los ingredientes secos juntos en un bol: harina, cacao, bicarbonato de sodio y sal.

En un bol mediano, batir los huevos junto con el azúcar negra y azúcar común. Agregar la leche y la mantequilla derretida, y seguir batiendo hasta incorporar todos los ingredientes. Agregar los ingredientes secos y batir hasta lograr una crema homogénea y lisa, sin grumos. Llenar los moldes, más o menos hasta 1/3 del borde superior. Llevar al horno por 15 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio. Dejar enfriar por 10 minutos y desmoldar en una rejilla.
PARA PREPARAR LA COBERTURA: Derretir el chocolate en trozos a baño maría, sobre agua levemente hirviendo, mezclando ocasionalmente hasta que

esté bien suave. Calentar la nata hasta que esté bien caliente. Retirar del fuego, y agregarla al chocolate. Transferir a un bol y dejar enfriar levemente. Batir la mantequilla derretida y continuar batiendo hasta lograr una consistencia bien cremosa y algo firme. Dejar reposar por una hora para que tenga más consistencia. Cubrir los cupcakes con la preparación con una espátula pequeña y rociarlos con chispas de chocolate.

Cupcakes delicias

Ingredientes (para 24 cupcakes):

- 225 gr de queso crema, a temperatura ambiente
- 1 huevo
- 1/3 taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 taza de mini chips de chocolate
- 1 ½ tazas de harina común
- 1 taza de azúcar
- ¼ taza de cacao amargo
- 1 cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de agua

- 1/3 taza de aceite de girasol
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 175°C (moderado). Colocar los pirotines para cupcakes en un molde para cupcakes y reservar.
En un bol, batir el queso crema con el huevo, 1/3 taza de azúcar y una pizca de sal hasta lograr una crema suave. Añadir en forma envolvente los chips de chocolate y reservar.
En otro bol, mezclar la harina, 1 taza de azúcar, cacao, bicarbonato y 1/2 cucharadita de sal. Hacer un hueco en el centro y añadir el agua, aceite y la

esencia de vainilla. Mezclar bien hasta lograr una crema homogénea. Rellenar los cupcakes con esta preparación hasta 1/3 y luego colocar una cucharada de la mezcla de queso crema. Llevar al horno por 20 minutos, más o menos. Retirar y dejar enfriar.

Cupcakes de brownies con mousse de frambuesas

Ingredientes (para 12 cupcakes):

- 30 gr de chocolate amargo
- 150 gr de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharada de té de esencia de vainilla
- 1 taza de harina leudante
- 1 taza de nueces picadas
- 200 gr de mousse de frambuesa

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a temperatura moderada (180°C). Separar un molde para cupcakes y colocar pirotines de papel.

Colocar el chocolate y la mantequilla en un bol apto para microondas. Cocinar al microondas en máximo durante 2 minutos o hasta que la mantequilla se derrita.

Batir hasta que el chocolate esté completamente derretido. Incorporar lentamente el azúcar. Agregar los huevos y la vainilla. Por último agregar la harina y las nueces en forma envolvente. Rellenar los pirotines para cupcakes y llevar al horno por 20-25 minutos.

Retirar y dejar enfriar 10 minutos antes de desmoldar en una rejilla.
Colocar la mousse de frambuesa en una manga con una boquilla grande rizada, y realizar un copete sobre el brownie bien frío. Agregar unos rulos de chocolate blanco y negro al gusto. Servir inmediatamente.

Cupcakes tentación

Ingredientes (para 12 cupcakes):

- 80 gr de cacao amargo en polvo
- 180 cc de agua caliente
- 300 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 115 cc de leche
- 115 cc de nata (crema de leche)
- 250 gr de mantequilla
- 250 gr de azúcar
- 4 huevos
- Nata montada (crema chantilly), para cubrir

- Rulos de chocolate, para decorar

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar con pirotines una fuente para cupcakes. Reservar.
Tener 4 bols a mano. En el primer bol, disolver el cacao en el agua caliente. En el segundo bol, mezclar la harina con la sal y el polvo para hornear. En el tercer bol, mezclar la leche con la nata.
En el cuarto bol, colocar la mantequilla con el azúcar. Colocarlo en el microondas durante 30 segundos a máxima potencia hasta que se haya derretido. Mezclar bien. Luego añadir los huevos, de a 1 a la vez. Agregar la

mezcla de leche. Incorporar la mitad del cacao y luego la mitad de la mezcla de harina. Mezclar bien. Repetir el mismo paso con el resto del cacao y la harina. Rellenar los moldecitos, hasta 2/3 del borde superior. Llevar al horno durante 20 minutos. Dejar enfriar completamente antes de cubrirlos.
Una vez bien fríos, cubrir los cupcakes con nata montada y los rulos de chocolate.

Cupcakes con chips negros y blancos

Ingredientes (para 12 cupcakes):

- 2 huevos
- 115 gr de azúcar
- 115 gr de harina leudante
- 115 gr de mantequilla derretida

PARA EL GLASEADO:

- 135 gr de azúcar impalpable
- 55 gr de mantequilla
- 30 gr de cacao en polvo, cernido

PARA DECORAR:

- Chips de chocolate blanco

- Chips de chocolate con leche

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180 ºC (moderado). Colocar 12 pirotines en un molde para muffins. Batir los huevos y el azúcar hasta que esté suave y cremoso. Poco a poco agregar la harina y la mantequilla derretida, incorporando suavemente con espátula de goma. Verter la mezcla en forma pareja, llenando 3/4 partes de cada pirotin.
Hornear los cupcakes de 10-15 minutos. Están listos cuando se ven dorados en la parte superior y al insertar un escarbadientes en el centro, este sale limpio. Dejar enfriar durante diez

minutos sobre una rejilla antes de sacarlos del molde.
Para hacer la cobertura, batir juntos el azúcar impalpable, la mantequilla y el cacao, formando una crema. Una vez que los cupcakes están fríos, cubrir la parte superior con la crema de chocolate ayudándose con un cuchillo. Decorar luego con los chips de chocolate.

Cupcakes “recargados”

Ingredientes (para 20 cupcakes):
PARA LOS CUPCAKES:
- 2 y ½ tazas de harina sin polvo de hornear
- 1 ½ taza de azúcar
- 1 cucharada más ½ cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- 170 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- ½ taza de yemas de huevo (5-6 huevos) (reservar las claras para el frosting)
- 1 taza de leche tibia

- 2 ¼ cucharaditas de extracto de vainilla

PARA EL FROSTING (RELLENO):

- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de claras de huevos (usar las que quedaron del cupcake)
- 250 gr mantequilla sin sal, cortada en trocitos
- 85 gr de chocolate con leche en barra, derretido
- 85 gr de chocolate en barra amargo, derretido

PARA EL MOUSSE DE CHOCOLATE (COBERTURA):

- 1 cucharada de cacao amargo en polvo
- 1 ¾ cucharada de fécula de maíz (maicena)

- 2 cucharadas de azúcar
- Una pizca de sal
- ½ taza de nata (crema de leche)
- 2 yemas de huevo
- 1 taza de leche
- 85 gr de chocolate con leche en barra
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 ½ cucharadita de mantequilla

Preparación paso a paso:

PREPARACIÓN DE LA MASA:

Precalentar el horno a 160°C. Colocar los pirotines en los moldes. En la batidora, mezclar harina, azúcar, polvo de hornear y la sal. Agregar la mantequilla y mezclar hasta que esté todo incorporado. En un bol, mezclar la

leche tibia y la vainilla, y con la batidora encendida ir agregando la leche en tres adiciones. Agregar las yemas de huevo y mezclar bien. Verter la preparación en los pirotines, hasta 2/3 del borde superior y llevar al horno por 20 minutos. Dejar enfriar a temperatura ambiente. Guardarlos en el freezer por 20 minutos.
PARA EL FROSTING: Colocar el azúcar con las claras de huevo en un recipiente y ponerlo a baño de maría; mover constantemente hasta que el azúcar se disuelva bien. Una vez que esté listo, retirar del fuego y batir con la batidora, hasta que se formen picos y se haya enfriado la mezcla, más o menos

por 7 minutos. Con la batidora encendida, agregar la mantequilla en trocitos, y mezclar bien hasta que se haya integrado. Por último, agregar el chocolate y seguir batiendo hasta que se forme una crema suave.
PARA EL MOUSSE: Poner el chocolate amargo, la maicena, sal, leche, azúcar, nata, las yemas de huevo y el chocolate con leche en una olla a fuego medio. Revolver constantemente con cuchara de madera hasta que suelte hervor y se espese. Retirar del fuego, y agregar la mantequilla y esencia de vainilla. Guardar en la heladera.
Retirar los cupcakes del freezer y con un cuchillo filoso, cortar la tapa superior y

hacerle un orificio a los cupcakes, retirar un poco de masa del interior. Rellenar con el frosting, colocar la tapa de masa de cupcake por arriba, y cubrirlos con el mousse de chocolate. Guardar en la heladera hasta el momento de servir.

Cupcakes “oreo®”

Ingredientes (para 12 porciones):

- 125 gr de mantequilla
- 125 gr de azúcar
- 100 gr de harina leudante
- 25 gr de cacao en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 cucharadas de leche
- 2 huevos
- 6 galletitas Oreo®, picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Colocar los pirotines en los moldes para cupcakes.
Colocar todos los ingredientes, excepto la leche y las galletitas en la procesadora y pulsar hasta que se mezclen bien todos los ingredientes.
Agregar la leche y pulsar nuevamente hasta lograr una crema.
Incorporar las galletitas oreo en forma envolvente. Rellenar los cupcakes hasta 2/3 del total. Llevar al horno por 20 minutos o hasta que al insertar un palillo éste salga limpio. Dejar enfriar completamente hasta cubrir con la cobertura deseada.

Cupcakes negros intensos

Ingredientes (para 24 cupcakes):

- 3 tazas de harina común
- 2 tazas de azúcar
- ½ taza de cacao amargo
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de bicarbonato
- 2/3 taza de aceite de girasol
- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de vinagre
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla

PARA EL RELLENO:

- 225 gr de queso crema, a temperatura ambiente

- 1 huevo
- ½ taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 taza de chips de chocolate

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 175°C (moderado). Colocar pirotines para moldes para cupcakes.
En un bol, mezclar la harina, 2 tazas de azúcar, cacao, 1 pizca de sal y bicarbonato. Añadir el aceite, agua, vinagre y vainilla hasta que se hayan integrado bien. Rellenar los pirotines hasta 2/3 del borde superior.
PARA EL RELLENO: En un bol mediano, batir el queso crema con el

huevo, ½ taza de azúcar y ¼ cucharadita de sal hasta que esté bien cremosa. Añadir los chips de chocolate. Colocar una abundante cucharadita de la preparación en el centro de los cupcakes. Llevar al horno por 25 minutos. Dejar enfriar antes de desmoldar.

Cupcakes de chocolate con coco

Ingredientes (para 24 cupcakes):

- 300 gr de harina
- 310 gr de azúcar
- 220 cc de aceite de maíz
- 3 huevos
- 100 gr de coco rallado
- 75 cc de leche de coco
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

PARA EL GANACHE DE

CHOCOLATE:
- 180 gr de chocolate, con por lo menos 85% de cacao
- 250 cc de nata (crema de leche)

Preparación paso a paso:
Mezclar la harina con el azúcar, sal y polvo para hornear en un bol. En otro bol aparte, batir los huevos con el aceite y la leche de coco. Agregar esta preparación a los ingredientes secos en forma gradual. Por último añadir la esencia de vainilla y el coco rallado. Mezclar bien.
Rellenar los pirotines para cupcakes, hasta 2/3 del borde superior. Llevar al horno por 25 minutos.

PARA LA GANACHE: Colocar el chocolate picado en un bol. Calentar la crema de leche a fuego mediano. Una vez que soltó hervor (aparecen burbujas en el borde de la olla), rociar la crema sobre el chocolate. Mezclar bien hasta que esté bien suave, lisa y brillante. Llevar a la heladera hasta que esté bien frío.

Una vez que los cupcakes se enfriaron, cubrirlos con la ganache con una espátula.

Cupcakes “cookie chips”

Ingredientes (para 24 cupcakes):

- 1 ½ tazas de harina común
- ¼ cucharadita de bicarbonato
- ¼ cucharadita de sal
- ½ taza de mantequilla, a temperatura ambiente
- ¼ taza de azúcar
- 1/2 taza de azúcar negra
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 taza de mini chips de chocolate
- 1 paquete de torta de vainilla instantánea

- 1 1/3 tazas de agua
- 3 huevos
- 1/3 taza de aceite de girasol

Preparación paso a paso:
Mezclar la harina, el bicarbonato y la sal. Reservar. Batir la mantequilla con el azúcar común y el negro, hasta lograr una mezcla suave y homogénea. Añadir el huevo y la esencia de vainilla. Incorporar los ingredientes secos de a poco. Agregar en forma envolvente los chips de chocolate. Hacer bolitas con la masa del tamaño de una cuchara de sopa. Colocar las bolitas en una placa para horno y llevar al freezer por 2 horas hasta que estén bien duras.

Precalentar el horno a 175°C (moderado). En un molde para cupcakes, colocar los pirotines para cupcakes de papel. Preparar la torta de acuerdo a las instrucciones de la caja. Llenar los cupcakes hasta 2/3 del pirotin. Colocar en el centro la bolita de masa de cookie en el centro.

Llevar al horno por 20 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro, éste salga limpio. Dejar enfriar unos 10 minutos antes de desmoldar y enfriar completamente en una rejilla.

Cupcakes de fudge de chocolate

Ingredientes (para 24 cupcakes):

- 120 gr de chocolate semiamargo, picado
- 225 gr de mantequilla
- 125 gr de harina tamizada
- 350 gr de azúcar
- 4 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 220 gr de nueces picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 165°C (suave).
Cubrir los moldes de cupcakes con los pirotines.
Derretir el chocolate y la mantequilla a baño María a fuego mediano-bajo. Revolver ocasionalmente, hasta que la mezcla sea suave y homogénea. Retirar del fuego y dejar que se enfríe un poco.
Mezclar la harina tamizada con el azúcar en un bol. Con la batidora a baja velocidad, batir los huevos de a uno por vez. Agregar el chocolate, la esencia de vainilla y las nueces. Rellenar los cupcakes hasta 2/3 del borde superior. Llevar al horno por 25 minutos, pero no cocinar de más. Retirar y dejar enfriar.

Cupcakes de nutella®

Ingredientes (para 12 cupcakes):

- 180 gr de azúcar
- 2 huevos
- 160 gr de queso crema
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 130 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 50 gr de cacao en polvo
- 1 pizca de sal
- 160 gr de mantequilla, derretida
- 2 cucharadas de nata (crema de leche)
- 130 gr de chocolate negro, en trocitos

PARA DECORAR:
- 12 cucharaditas de Nutella®
- Confites, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 170°C (horno bajo). Colocar pirotines de papel en una placa para 12 muffins.
En un bol, batir el azúcar y los huevos hasta que estén cremosos y color pálido.
En un bol pequeño, mezclar el queso crema con la esencia de vainilla.
Mezclar juntos el cacao, la harina, el polvo para hornear y la sal. Agregar la mezcla de huevos alternando con el queso crema. Incorporar la mantequilla derretida, la nata y el chocolate picado.

Llenar ¾ partes de cada pirotin. Llevar al horno y cocinar 20 o 25 minutos hasta que al presionar la base de los cupcakes con un dedo, esta ofrezca resistencia. Retirar del horno y enfriar sobre una rejilla.
PARA EL GLASEADO: Extender una cucharadita de Nutella® en cada cupcake y decorar con confites.

Cupcakes de naranja

Ingredientes (para 12 cupcakes):
- 125g de azúcar glas (impalpable)
- 115g de mantequilla ablandada
- 2 huevos
- 125 cc de leche
- 225 gr de harina leudante
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180 ºC (horno moderado). Enmantecar un molde para

muffins o colocar pirotines de papel en los huecos del molde.
Batir la mantequilla y el azúcar hasta lograr una crema suave y esponjosa.
Añadir los huevos y batir hasta que se mezclen. Añadir la leche y la ralladura de naranja, y revolver. Poco a poco agregar la harina sin dejar de mezclar, y añadir la pizca de sal. Verter la mezcla en los pirotines de papel.
Hornear de 15 a 20 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro, salga limpio.
Dejar enfriar en el molde durante 5 minutos, luego desmoldar y enfriar completamente sobre una rejilla.
Decorar como más te guste.

Cupcakes “red velvet”

Ingredientes (para 24 cupcakes):

- 120 gr de mantequilla
- 300 gr de azúcar
- 2 huevos
- 250 cc de buttermilk
- 2 cucharadas de colorante rojo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 ½ cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 cucharada de vinagre blanco
- 250 gr de harina común
- 5 cucharadas de cacao en polvo
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una fuente para cupcakes con pirotines.

En un bol, batir la mantequilla con el azúcar con batidora eléctrica hata que quede bien cremosa y suave. Agregar los huevos, el buttermilk, el colorante vegetal y la esencia de vainilla. Mezclar bien. Añadir el vinagre y el bicarbonato de sodio.

En un bol aparte mezclar los ingredientes secos: harina, sal y cacao. Incorporar en forma gradual a la mezcla anterior, mezclando bien hasta que se integren bien todos los ingredientes.

Rellenar los pirotines hasta 2/3 del borde superior.
Llevar al horno por 20 a 25 minutos, o hasta que al presionar con los dedos la parte superior, éste vuelve a su lugar.
Dejar enfriar en la placa sobre una rejilla. Una vez fríos, decorar con un frosting (cobertura) a elección.

Cupcakes con mantequilla de maní

Ingredientes (para 24 cupcakes):

- 2 tazas de azúcar morena
- 1 taza de mantequilla de maní
- 2 huevos
- 1 ½ taza de leche
- 1 cucharadita de té de esencia de vainilla
- 2 ½ tazas de harina común
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de cremor tártaro
- 1 pizca de sal

- 100 gr de mantequilla

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 175°C (moderado). Enmantecar un molde para cupcakes o cubrirlos con los moldecitos para cupcakes de papel manteca.
En un bol grande, mezclar el azúcar negra, la mantequilla y la mantequilla de maní, y batir hasta que esté suave y cremoso. Agregar los huevos de a uno, y seguir batiendo después de incorporar cada uno. Añadir la esencia de vainilla.
En otro bol, combinar los ingredientes secos: harina, cremor tártaro, bicarbonato y sal. Ir incorporando esta preparación a la mezcla anterior,

alternando con la leche, hasta lograr una mezcla bien homogénea y sin grumos. Rellenar los moldecitos para cupcakes hasta 1/3 del borde superior. Llevar al horno por 15 a 20 minutos, hasta que la parte superior de los cupcakes vuelvan a su posición cuando los presionamos con el dedo. Dejar enfriar por lo menos por 10 minutos hasta retirarlos del molde y pasar a una rejilla para que se enfríen totalmente.

Cupcakes tricolor

Ingredientes (para 18-24 cupcakes):
- 350 gr de harina común
- 4 cucharaditas de polvo para hornear
- ¾ cucharadita de sal
- 4 claras
- 300 gr de azúcar
- 170 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 350 cc de leche
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Colorante vegetal de 6 colores (rojo, naranja, amarillo, verde, azul, violeta)

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar el molde para cupcakes con los pirotines. Reservar. En un bol tamizar la harina, polvo para hornear y sal. Reservar.
En un bol aparte, batir las claras a nieve. Agregar 100 gr de azúcar en forma gradual, y batir hasta que se formen picos bien firmes.
Batir la mantequilla hasta que esté bien cremosa. Agregar el resto del azúcar en forma gradual, y batir bien hasta que esté bien suave y aireada. Incorporar los ingredientes secos, alternando con la leche, de a porciones, batiendo bien después de cada adición. Añadir la

esencia de vainilla. Incorporar las claras en forma envolvente.
En 6 recipientes diferentes, agregar un poquito de colorante de cada color del arcoiris en cada uno. Dividir la mezcla en 6 partes iguales. Colocar cada parte en un bol, y mezclar bien con el colorante, hasta lograr un color bien homogéneo.
Con una cuchara, colocar una cucharada en el pirotín. Desparramar hacia los bordes para lograr una capa bien homogénea. Repetir con el resto en el orden de los colores del arcoiris.
Llevar al horno precalentado por 20 minutos, o hasta que al insertar un palillo, éste salga limpio. Dejar enfriar

unos minutos, y luego retirar y dejar enfriar completamente sobre una rejilla. Decorar con cobertura a elección.

Cupcakes de vainilla y plátano

Ingredientes (para 12 cupcakes):

- 1 ¾ taza de harina común
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- 100 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- ½ taza de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ¼ taza de leche
- 2 plátanos grandes, cortados en

pedacitos

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 175°C (moderado). Enmantecar un molde para cupcakes, o forrarlos con moldecitos de papel manteca.
Mezclar todos los ingredientes secos un bol; harina, polvo para hornear y sal.
Batir la mantequilla con el azúcar con una batidora eléctrica hasta que esté bien suave y cremosa. Agregar los huevos de a uno, permitiendo que se vaya incorporando a la mezcla. Agregar la esencia de vainilla.
Agregar la mezcla de harina a la preparación anterior, alternando con la

leche, hasta que esté bien suave y homogénea. Por último, incorporar en forma envolvente los plátanos cortaditos. Rellenar los moldecitos hasta 1/3 del borde superior.
Llevar al horno por 20 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro de un cupcake, éste salga limpio. Dejar enfriar por 10 minutos antes de desmoldar. Luego, dejar enfriar completamente en una rejilla. Deben estar fríos antes de cubrirlos con una cobertura a elección.

Cupcakes “lemon pie”

Ingredientes (para 12 cupcakes):

- 1 taza de azúcar común
- 125 gr de mantequilla
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 ½ taza de harina común
- 1 ¾ cucharadita de polvo para hornear
- ½ taza de leche

PARA EL MERENGUE:

- 4 claras de huevo
- 8 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal

PARA EL RELLENO:

- 1 taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de ralladura de cáscara de limón
- 2 cucharadas de fécula de maíz (maicena)
- 2 tazas de agua
- 150 gr de azúcar
- 1 huevos
- 4 yemas de huevo
- 100 gr de mantequilla

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar un molde para cupcakes.
En un bol mediano, mezclar el azúcar y la mantequilla hasta lograr una crema

suave. Incorporar los huevos de a uno, y por último la esencia de vainilla.
Mezclar la harina y el polvo para hornear, y agregar a la mezcla de crema.
Por último, agregar la leche hasta que la mezcla esté suave. Verter en el molde preparado, hasta 1/3 del borde superior.
Llevar al horno por 20 a 25 minutos, y estará listos justo cuando al introducir un palillo éste salga limpio. Dejar enfriar en una rejilla.
Para preparar el merengue, batir las claras a nieve con batidora eléctrica.
Agregar de a una las cucharadas de azúcar para que no se bajen las claras.
El punto se alcanza cuando al dar vuelta el bol las claras permanecen firmes sin

deslizarse. Agregar la pizca de sal. Reservar.
Para preparar el relleno colocar en una olla todos los ingredientes menos la mantequilla, habiendo disuelto previamente la fécula de maíz en el agua fría. Cocinar a fuego mediano hasta punto hervor revolviendo siempre con el batidor de alambre. Retirar del fuego e ir incorporando la mantequilla de a pequeños pedazos y revolver. Dejar entibiar.
Una vez fríos los cupcakes, esparcir una buena cucharada del relleno sobre ellos y luego decorar con el merengue con un copete o con una manga con boquilla rizada. Llevar a la heladera pero servir

el mismo día.

Cupcakes de vainilla con frutos del bosque

Ingredientes (para 12 cupcakes):

- 1 ¾ taza de harina común
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- 100 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- ½ taza de azúcar
- 3 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ¼ taza de leche
- 250 gr de frambuesas, congeladas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 175°C (moderado). Enmantecar un molde para cupcakes, o forrarlos con moldecitos de papel manteca.

Mezclar todos los ingredientes secos un bol; harina, polvo para hornear y sal.

Batir la mantequilla con el azúcar con una batidora eléctrica hasta que esté bien suave y cremosa. Agregar los huevos de a uno, permitiendo que se vaya incorporando a la mezcla. Agregar la esencia de vainilla.

Agregar la mezcla de harina a la preparación anterior, alternando con la leche, hasta que esté bien suave y

homogénea. Por último, incorporar en forma envolvente las frambuesas congeladas. Rellenar los moldecitos hasta 1/3 del borde superior.
Llevar al horno por 20 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro de un cupcake, éste salga limpio. Dejar enfriar por 10 minutos antes de desmoldar. Luego, dejar enfriar completamente en una rejilla. Deben estar fríos antes de cubrirlos con cobertura a elección.

Cupcakes de miel con fresas

Ingredientes (para 12 cupcakes):

- 50 gr de mantequilla
- ¼ taza de azúcar
- ¾ taza de miel
- 2 huevos
- ½ taza de leche
- 2 tazas de harina
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 250 gr de fresas (frutillas), cortadas en finas rodajas
- Nata montada, cantidad necesaria para decorar

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno 175°C (moderado).
Enmantecar un molde para cupcakes o también puede forrarlo con los moldecitos de papel manteca.
En un bol mediano, batir la mantequilla y el azúcar con batidora eléctrica hasta logra una crema suave. Agregar la miel, huevos y vainilla. Combinar en otro bol los ingredientes secos: harina, polvo para hornear y sal. Incorporar a la mezcla anterior de a poco hasta que se haya formado una mezcla homogénea y sin grumos. Por último, agregar la leche y seguir batiendo. Rellenar los moldecitos de cupcakes hasta 1/3 del

borde superior.
Llevar al horno por 20 minutos o hasta que al introducir un palillo en uno de los cupcakes, éste salga limpio. Dejar enfriar por 10 minutos antes de desmoldar.
En el momento de servir, colocar algunas rodajas de fresas en la parte superior del cupcake y acompañar con una cucharada abundante de nata montada (crema chantilly).

Cupcakes de cheesecake

Ingredientes (para 6 cupcakes):
- 1/3 taza de galletitas Lincoln® (de Bagley®), molidas
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de mantequilla, derretida
- 225 gr de queso crema, a temperatura ambiente
- ¼ taza de azúcar
- 1 ½ cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 165°C (suave).

Colocar los pirotines en los moldes para cupcakes. Reservar.

En un bol, mezclar las galletitas con el azúcar y la mantequilla. Mezclar bien hasta que se haya formado una pasta suave. Colocar una cucharada de esta preparación en los pirotines y apretar bien en el fondo. Llevar al horno por 5 minutos, y luego dejar enfriar. No apagar el horno.

Batir el queso crema tipo Filadelfia, azúcar, jugo de limón, ralladura de limón y esencia de vainilla hasta lograr una crema suave. Batir el huevo.

Colocar la preparación en los pirotines,

rellenando hasta ¾ del total. Llevar al horno por 25 minutos. Dejar enfriar en el molde hasta que se enfríen completamente. Llevar a la heladera hasta que sea el momento de servir.

Cupcakes de canela

Ingredientes (para 12 cupcakes):

- 1 taza de azúcar común
- 125 gr de mantequilla
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 ½ taza de harina común
- 1 ¾ cucharadita de polvo para hornear
- ½ taza de leche
- 1 cucharada de canela
- ½ cucharadita de canela para espolvorear
- 1 taza de nata montada (crema chantilly)

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar un molde para cupcakes.
En un bol mediano, mezclar el azúcar y la mantequilla hasta lograr una crema suave. Incorporar los huevos de a uno, y por último la canela.
Mezclar la harina y el polvo para hornear, y agregar a la mezcla de crema. Por último, agregar la leche hasta que la mezcla esté suave. Verter en el molde preparado, hasta 1/3 del borde superior. Llevar al horno por 20 a 25 minutos, y estarán listos justo cuando al introducir un palillo éste salga limpio. Dejar

enfriar en una rejilla. Cubrir con abundante nata montada y luego espolvorear con canela.

Cupcakes de plátano con dulce de leche

Ingredientes (para 20 cupcakes):

- 500 gr de plátanos, bien maduros y pisados
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 300 gr de harina
- 1 ½ cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 170 gr de mantequilla blanda
- 240 gr de azúcar
- 3 huevos batidos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

- 125 cc de leche
- 1 yogur natural
- 125 gr dulce de leche

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 170°C (leve-moderado). Forrar una fuente para cupcakes con los pirotines. Reservar.
Mezclar los plátanos pisados con el jugo de limón. Reservar. En un bol aparte mezclar todos los ingredientes secos: harina, polvo para hornear y sal.
En otro bol, batir la mantequilla con el azúcar hasta formar una crema. Añadir los huevos batidos y la esencia de vainilla e integrar bien. Agregar a los plátanos pisados.

Mezclar la leche con el yogur natural.
Incorporar los ingredientes secos a la preparación de plátanos, alternando con la mezcla de leche.
Rellenar los moldecitos con la preparación hasta 1/3 del borde superior. Llevar al horno por 30 minutos. Retirar y dejar enfriar. Cubrir con el dulce de leche.

Cupcakes de plátano con canela

Ingredientes (para 12 cupcakes):

- 2 huevos
- 175 gr de azúcar
- 60 cc de leche
- 190 cc de aceite de girasol
- 1 plátano pisado
- 210 gr de harina
- 10 gr de levadura
- Canela, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

En un bol, batir los huevos con el azúcar. Luego agregar la leche, y el aceite y mezclar todo. Después de pisar el plátano, agregarlo a esta mezcla y seguir batiendo. Agregar la canela (cantidad a gusto). Agregar de a poco la harina y la levadura, y seguir batiendo hasta llegar a una consistencia homogénea.
Colocar 2 cucharadas de la mezcla en cada una de los moldes. Llevar al horno por 20 minutos aproximadamente.
Retirar y dejar enfriar.

Galletas fáciles de avena y chocolate

Ingredientes (para 20 galletas):
- 100 gr de chocolate con leche rallado o picado fino
- 100 gr de azúcar
- 100 gr de avena arrollada
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de polvo para hornear

Preparación en un paso:
Precalentar el horno a 200°C

(moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla y reservar. Mezclar todos los ingredientes bien rápido, hasta que queden bien integrados. Colocar una cucharada de la mezcla sobre la placa, separadas entre sí por 2 a 3 cm para darle lugar para que crezcan. Llevar al horno por 20 minutos.

Galletas de chocolate con nutella®

Ingredientes (para 70 galletas pequeñas):

- 250 gr de harina
- 250 gr de azúcar
- 250 gr de nueces picadas
- 200 gr de chocolate rallado
- 2 huevos
- 250 gr de mantequilla en cubos

PARA EL RELLENO:

- Nutella®, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:

Mezclar la harina con el azúcar, nueces y chocolate. Hacer un agujero en el medio, y romper los huevos en el interior. Añadir la mantequilla y amasar rápidamente. Una vez que se formó la masa, colocarla en un recipiente de plástico y llevar a la heladera por 2 horas.

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Estirar la masa con palote y cortar en forma que desee con corta-pasta. Colocar en una placa para horno cubierta con papel mantequilla.

Llevar al horno por 10 minutos. Dejar que se enfríen bien en una rejilla.

Untar una de las galletas con Nutella® y

luego poner otra galletita encima.

Galletas de chocolate y nuez

Ingredientes (para 48 galletas):

- 280 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de sal
- 225 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 110 gr de azúcar negra
- 150 gr de azúcar común
- 2 huevos
- 1 ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 170 gr de chips de chocolate blanco
- 170 gr de chips de chocolate negro
- 135 gr de nueces de macadamia

picadas

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 190°C (moderado). Tamizar la harina, bicarbonato y sal en un bol. Reservar.
En un bol mediano, batir la mantequilla con el azúcar común y blanco hasta obtener una crema suave. Batir los huevos, de uno a la vez y añadir la vainilla. De a poco, incorporar los ingredientes tamizados. Incorporar los chips de chocolate y chocolate blanco, y por último las nueces.
Colocar una cucharada colmada de la preparación en una placa con papel mantequilla.

Llevar al horno por 8 a 10 minutos hasta que se hayan dorado. Dejar que se enfríen en la placa por 5 minutos antes de pasar a una rejilla para que se enfríen completamente.

Galletas de chocolate y mazapán

Ingredientes (para 96 galletas pequeñas):

- 50 gr de mazapán
- 2 huevos
- 250 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 200 gr de harina
- 175 gr de fécula de maíz
- 40 gr de cacao amargo en polvo
- 150 gr de azúcar
- 1 pizca de sal

- Chocolate negro, cantidad para la cobertura

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 170°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel manteca.
Romper el mazapán en pedacitos, y colocar en un bol. En un bol aparte, separar el huevo de la yema. Incorporar la yema al mazapán.
En un bol añadir la clara, el huevo, la harina, mantequilla, fécula, cacao, azúcar y sal. Batir bien con batidora eléctrica. Agregar el mazapán y batir bien.
Colocar la preparación en una manga

con boquilla de estrella. Hacer las galletas sobre la placa, separadas entre sí por 2 cm.
Llevar al horno durante 12 minutos.
Dejar enfriar completamente. Bañar con chocolate.

Galletas de jengibre cubiertas de chocolate

Ingredientes (para 70 galletas):
PARA LAS GALLETAS:
- 200 gr de harina
- 1 pizca de sal
- 75 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 huevo
- 75 gr de mantequilla, a temperatura ambiente

PARA LA COBERTURA:
- 100 gr de jengibre cristalizado, picado

fino
- 100 gr de azúcar
- 50 gr de mantequilla
- 50 cc de nata (crema de leche)
- 150 gr de almendras

PARA EL BAÑO:
- 75 gr de chocolate de cobertura

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte).
Mezclar en un bol la harina, azúcar, polvo para hornear y sal.
En un bol aparte, batir la mantequilla con el huevo, y luego incorporar los ingredientes secos de a poco hasta que se forme una masa. Si usa batidora de pié, puede colocar el accesorio de

amasar. Amasar hasta que se integren bien todos los ingredientes.
Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Colocar la masa sobre la placa de mantequilla.
PARA LA COBERTURA: Colocar azúcar, mantequilla y crema en una olla chica. Dejar que hierva, revolviendo de vez en cuando. Añadir el jengibre cristalizado y almendras. Calentar la mezcla, y luego untar la masa. Llevar al horno durante 15 minutos.
Aún tibios, cortar en tiritas, y luego dejar enfriar completamente sobre una rejilla.
Derretir el chocolate a baño maría, y luego bañar la punta de las galletas en el

chocolate. Dejar que se asiente el chocolate sobre una rejilla.

Galletas “tablero de ajedrez”

Ingredientes (para 60 galletas):
- 300 gr de harina común
- 150 gr de azúcar común
- 150 gr de mantequilla
- 1 huevo
- 1 cucharadita de cacao amargo en polvo
- 1 clara

Preparación paso a paso:
Trabajar la harina, mantequilla, azúcar y

huevo hasta que se forme la masa. Envolver en papel film y llevar a la heladera por 1 a 2 horas.
Tomar una parte abundante de la masa y reservar. Dividir el resto en 2 partes iguales. Amasar el cacao en una de las partes, hasta que se haya incorporado bien. Darle forma a las masas en 4 cilindros de 2 cm. de grosor y 15 cm. de largo. Colocar un cilindro de vainilla al lado de otro de chocolate y los otros 2 cilindros por arriba, en el orden inverso, para conseguir el efecto damero. Pintar la masa con la clara para que se peguen entre ellos. Con la masa restante, estirar un rectángulo de 5 mm de espesor y envolver los cilindros anteriores.

Envolver en film y nuevamente llevar a la heladera por 1 hora.
Precalentar el horno a 200°C (fuerte).
Forrar una placa para horno con papel manteca. Cortar el tronco de masa en rodajas de 5 mm de espesor y llevar al horno durante 10 minutos.

Masitas de mantequilla cubiertas de chocolate

Ingredientes (para 20 galletas):
- 125 gr de harina, común
- 65 gr de azúcar glas (impalpable)
- 2 yemas de huevo
- 60 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 165 gr de chocolate negro, picado

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte). Forrar una asadera con papel

manteca.
En un bol, mezclar la harina con el azúcar. Agregar la mantequilla, las yemas y mezclar con cuchara de madera hasta unir todo en un bollo. Envolver en film transparente y dejar reposar en la heladera 30 minutos.
Sobre una mesada ligeramente enharinada, estirar el bollo con palo de amasar. Cortar galletas de diferentes formas usando cortantes o un vaso invertido. Colocar las galletas en la asadera y llevar al horno.
Hornear 10 minutos y retirar. Las galletas no van a estar doradas. Dejar enfriar y desmoldar.
Colocar el chocolate picado en un bol

sobre una cacerola con agua hirviendo. Derretir y revolver. También se puede colocar en el microondas por 20 segundos.
Tomar una galletita y mojar hasta la mitad en el chocolate. Apoyar en el papel mantequilla y dejar enfriar. Llevar a la heladera 30 minutos.

Cuadrados de chocolate

Ingredientes (para 1 bandeja):
- 3 huevos
- 200 gr de azúcar negra
- 200 gr de azúcar impalpable
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 250 cc de aceite vegetal
- 250 gr de harina leudante
- 160 gr de avena
- 340 gr de chips de chocolate

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180ºC (horno moderado). Enmantecar y enharinar una

bandeja para horno cuadrada o rectangular.
En un bol grande, mezclar los huevos, el azúcar impalpable y la vainilla. Añadir el aceite y mezclar. En un recipiente aparte, mezclar la harina y la avena. Poco a poco, incorporar la mezcla de harina en la mezcla de huevo, revolviendo hasta que esté completamente mezclado. Agregar los chips de chocolate. Extender la preparación uniformemente sobre la bandeja para horno.
Cocinar en el horno precalentado durante 13 minutos. Retirar del horno cuando aun esté un poco pegajosa en el centro y dejar enfriar durante 3 minutos

antes de cortar en cuadrados. Luego dejar enfriar sobre una rejilla de alambre durante 10 minutos. Conservar en un recipiente hermético.

Estrellas rellenas

Ingredientes (para 24 galletas):
- 175 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 1 taza de azúcar
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 ½ tazas de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 6 cucharadas de mermelada de frambuesa

Preparación paso a paso:

En un bol, batir la mantequilla y azúcar hasta que estén bien suave y esponjosa. Agregar los huevos de a poco y la esencia de vainilla, batiendo constantemente. Tamizar la harina, el polvo para hornear y la sal. Añadir la harina a la mezcla anterior y mezclar hasta que se hayan integrado bien y se haya formado una masa. Llevar a la heladera por 3 horas.
Precalentar el horno a 175°C (moderado). Enmantecar una placa para horno. Reservar.
En una superficie levemente enharinada, estirar la masa con palote de medio centímetro de espesor o menos. Cortar en forma de estrella con corta-pasta, y

cortar una estrella más chica en el centro de la mitad de las galletas de estrella. Colocarlas en la asadera y llevar al horno por 6 a 8 minutos.
Una vez que se han enfriado completamente, cubrir las galletas con una cucharadita de la mermelada de frambuesas y cubrir con las galletas con el corte de estrella en el medio. Guardar las galletas en un lugar fresco y hermético.

Corazones dos colores

Ingredientes (para 50 galletas):
PARA LAS GALLETAS:
- 400 gr de harina común
- 250 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 2 huevos
- 200 gr de azúcar común
PARA EL GLASÉ:
- 250 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 a 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 a 2 cucharadas de jarabe de frambuesa

Preparación paso a paso:

Mezclar todos los ingredientes para las galletas con una cuchara de madera, hasta que se integren bien todos los ingredientes y se forme la masa. Envolver en film y guardar en la heladera por lo menos por 2 horas. Precalentar el horno a 200°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel manteca. Reservar. Estirar con palote la masa de 5 mm de espesor y cortar con corta-pastas de forma de corazón, pero se puede usar cualquier otro corta-pastas. Colocar las galletas en la placa para horno y cocinar durante 15 minutos. Dejar que se enfríen completamente.

Mezclar la mitad del azúcar impalpable con el jugo de limón, hasta que quede bien lisa sin grumos, formando un glasé bastante espeso. Cubrir la mitad de las galletas con el glasé. Mezclar el resto del azúcar impalpable con el jarabe de frambuesas, hasta lograr la misma consistencia y textura que el glasé anterior. Cubrir la otra mitad de la galletita y dejar que el glasé se seque bien antes de guardarlas.

Delicias súper fáciles

Ingredientes (para 20 galletas):
- 500 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 200 gr de azúcar
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 500 gr de harina común

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Reservar. Batir la mantequilla con el azúcar hasta que esté bien cremoso. Agregar la

vainilla, harina y mezclar bien. Agregar agua tibia, de a 1 cucharadita a la vez, hasta lograr la consistencia deseada.
Envolver en papel film y guardar en la heladera por 30 minutos.
Estirar sobre una superficie enharinada con palote, y cortar con corta-pasta, de más o menos 1 cm de espesor. Colocar en la placa para horno y llevar al horno por 12 minutos.
Dejar enfriar completamente sobre una rejilla.

Galletas de mantequilla y nuez

Ingredientes (para 30 galletas):

- 250 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 150 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 3 gotas de extracto de almendras
- 4 cucharadas de leche
- 100 gr de mantequilla
- 200 gr de nueces picadas
- Leche, cantidad para pintar las galletas

Preparación paso a paso:

Incorporar la harina, polvo para hornear, azúcar, esencia de vainilla, extracto de almendras, mantequilla y nueces, hasta lograr un bollo de masa lisa. Envolver en film y llevar a la heladera por 30 minutos.

Mientras tanto, precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Reservar.

Darle forma de tronco a la masa, y luego cortar rodajas de 0,5 a 1 cm de espesor. Colocar en la placa y pintar con leche. Llevar al horno de 10 a 15 minutos.

Almendrinas de mantequilla

Ingredientes (para 12 galletas):
- ½ cucharadita de extracto de almendras
- 1 yema de huevo
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 4 cucharaditas de esencia de vainilla
- 120 gr de azúcar glas (impalpable)
- 145 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de leche
- 250 gr de harina

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 150°C (suave).

En un bol grande, batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una crema suave y lisa. Agregar la yema, la leche, el extracto de almendras, vainilla y batir bien.
Tamizar la harina y el polvo para hornear e incorporar los ingredientes secos a la mezcla, integrando bien los ingredientes hasta que se forme la masa.
En una superficie enharinada, estirar la masa de 5 mm de espesor. Cortar con corta-pasta de la forma que se desee. Colocarlos en una placa forrada con papel mantequilla, separadas de 3 cm entre sí. Llevar al horno por 10 minutos o hasta que los bordes se hayan dorado.
Retirar del horno y dejar enfriar por 3

minutos en la placa, y luego pasar a una rejilla. Dejar que se enfríen completamente.

Limoncitas

Ingredientes (para 80 unidades):
- 500 gr de harina
- 250 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 250 gr de azúcar
- 2 huevos
- La ralladura de 1 limón

Preparación en 3 pasos:
1) Amasar todos los ingredientes en una masa, hasta lograr una masa lisa y suave. Envolver la masa en film, y guardar en la heladera por 1 hora.

2) Precalentar el horno a 180°C (moderado). Estirar la masa con palote de 5mm de espesor, y cortar con corta-pastas de tu elección.
3) Colocar las galletas en la placa para horno y llevar al horno por 10 a 15 minutos. Dejar enfriar completamente sobre una rejilla, antes de decorar.

Lengüitas de gato

Ingredientes (para 8-12 unidades):
- 100 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 150 gr de azúcar impalpable
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 175 gr de harina
- 3 claras de huevo

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 160°C (horno bajo). Forrar una asadera con papel mantequilla.
En un bol, mezclar la mantequilla a

temperatura ambiente con el azúcar impalpable y la esencia de vainilla. Incorporar la harina y las claras de huevo. La masa debe quedar sin grumos. Colocar la masa dentro de una manga para repostería con boquilla lisa. Sobre la asadera con papel mantequilla, dibujar lengüitas de 4 cm dejando espacio entre una y otra.
Llevar al horno y cocinar 8 minutos o hasta que los bordes esté apenas dorados. Retirar. Mientras están tibias, las galletas son flexibles. Levantarlas con una espátula o cuchillo fino y apoyarlas sobre un palo de amasar para que se curven. Dejar enfriar y guardar en latas.

Mantecadas con almendra

Ingredientes (para 100 galletas):
- 250 gr de mantequilla
- 1 huevo
- 250 gr de azúcar
- 125 gr de almendras molidas
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 375 gr de harina
- Chocolate de cobertura derretido, para decorar

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 190°C (moderado). Forrar una placa para

horno con papel mantequilla y reservar.
Batir la mantequilla hasta que esté bien cremosa. Agregar el huevo, azúcar, avellanas, esencia de vainilla y por último la harina. Colocar la mezcla en una manga con pico de estrella.
Hacer círculos o medialunas con la mezcla sobre la placa. Llevar al horno por 10 a 15 minutos.
Dejar enfriar completamente sobre una rejilla. Luego cubrir con el chocolate cobertura.

Galletas de anís

Ingredientes (para 24 galletas):
- 125 gr de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharaditas de anís en polvo
- 125 gr de harina común
- 1 pizca de bicarbonato de sodio

Preparación paso a paso:
Batir los huevos con el azúcar hasta que estén bien cremosos y esponjosos.
Mezclar harina con anís en polvo y el bicarbonato. Luego, incorporar gradualmente a la mezcla de huevos.

Aceitar una placa para horno y colocar 1 cucharadita de la mezcla, separadas por 1 cm. Dejar reposar toda la noche destapada.
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cocinar las galletas durante 10 a 12 minutos, hasta que se hayan dorado.
Dejar enfriar sobre una rejilla, y guardar luego en un recipiente hermético.

Coquitos

Ingredientes (para 12 unidades):
- 2 claras de huevo
- 200 gr de coco rallado
- 150 gr de azúcar
- 1 cucharadita de mantequilla

Preparación en 3 pasos:
1) Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte). Enmantecar una asadera.
2) En un bol, batir las claras con batidora eléctrica hasta lograr picos firmes. En otro bol, mezclar el coco rallado con el azúcar. Lentamente

agregar las claras batidas e integrar con ayuda de una espátula para no desinflar la preparación.
3) Con una cucharita, formar pequeños copitos sobre la asadera. Llevar al horno. Hornear de 8 a 10 minutos hasta que estén apenas dorados. Dejar enfriar antes de servir.

Corazones de nutella®

Ingredientes (para 10 unidades):
- 130 gr de mantequilla, ablandada
- 80 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 huevo
- 250 gr de harina, tamizada
- Nutella® para rellenar, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte). Separar una placa para horno. En un bol, batir la mantequilla con el

azúcar y agregar el huevo. Mezclar hasta lograr una crema lisa. Agregar la harina tamizada y mezclar con cuchara de madera armar un bollo.
Colocar un rectángulo de papel mantequilla sobre la mesada y volcar la masa encima. Cubrir con otro rectángulo de papel mantequilla y amasar con palote hasta lograr un espesor de 2 mm. Con un corta-pasta con forma de corazón, cortar galletas y colocar en la placa.
Llevar al horno y cocinar de 5 a 10 minutos. Cuidar que no se doren mucho, retirar cuando están apenas doradas en los bordes. Retirar de la placa y dejar enfriar sobre una rejilla.

Untar con Nutella® un corazón y colocar otro encima armando un alfajorcito. Repetir con el resto.

Sequitas

Ingredientes (para 24 galletas):
- 125 gr de azúcar
- 1 huevo
- 70 gr de harina de almendras
- 1 cucharada de canela en polvo
- 200 gr de harina
- 100 gr de fécula de maíz (tipo Maicena®)
- 125 gr de yogur natural

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 200°C (horno fuerte). Forrar una placa para horno con

papel mantequilla.
En un bol, batir el huevo y el azúcar hasta que estén espumosos. Tamizar juntos la harina, la fécula, la harina de almendras y la canela. Agregar los ingredientes secos alternando con el yogur. Mezclar hasta lograr un bollo que se desprende de las paredes del bol.
Dejar descansar 1 hora.
Sobre una superficie enharinada, estirar la masa hasta lograr un espesor de 5mm. Cortar galletas con corta pastas o un vaso invertido. Colocarlas en la placa y llevar al horno.
Hornear 10 a 15 minutos. Las galletas deben estar apenas doradas en la base pero aún blandas ya que se endurecen al

enfriarse.

Copos de limón

Ingredientes (para 90 copitos):
- 150g de mantequilla
- 352 gr de azúcar
- 3 huevos
- La ralladura y jugo de 1 limón
- 500 gr de harina

PARA DECORAR (cantidad necesaria):
- Azúcar glas (impalpable)
- Jugo de limón
- Granas de colores (opcional)

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 190°C

(moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Reservar.
Batir la mantequilla con el azúcar hasta lograr una crema bien esponjosa.
Añadir, los huevos, de 1 a la vez, y batir bien después de cada adición. Mezclar el jugo y ralladura de limón. Tamizar la harina e incorporar a la preparación anterior.
Con una cucharita, colocar montañitas de la preparación en la placa. Llevar al horno por 10 a 15 minutos, dependiendo del tamaño de las galletas. Dejar enfriar.
Mezclar el azúcar glas con el jugo de limón. Cubrir las galletas. Si se desea se pueden decorar con granas de colores.

Galletas de mazapán

Ingredientes (para 40 galletas):
- 500 gr de mazapán
- 100 gr de azúcar glas (impalpable)
- 1 clara de huevo
- 20 gr de harina
- Agua de rosas, cantidad necesaria

Preparación en 3 pasos:
1) Precalentar el horno a 160°C (suave-moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Reservar.
2) Amasar el mazapán, azúcar impalpable, clara y harina, hasta lograr

una masa simple. Estirar con palote de 1cm de espesor y cortar con corta-pastas de la forma que quieras.
3) Colocar las galletas en la placa y llevar al horno durante 15 minutos. Una vez frías, pintarlas con agua de rosas.

Copos de coco con mazapán

Ingredientes (para 65 copitos):

- 5 claras de huevo
- 500 gr de mazapán
- 250 gr de azúcar glas (impalpable), tamizada
- 200 gr de coco rallado
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharadas de ron
- 100 gr de azúcar
- 200 gr de chocolate negro, derretido

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (Bajo).

Enmantecar una placa para horno o forrar la base con papel mantequilla.

En un bol mediano, batir las claras a punto nieve, hasta que formen picos firmes.

En otro bol, mezclar el mazapán con 125 gr de azúcar glas y desarmarlo entre los dedos hasta que parezca pan rallado.

Agregar el coco, el resto de azúcar glas, la ralladura de limón y el ron. Mezclar muy bien con las manos o con cuchara de madera. Incorporar las claras a nieve y mezclar suavemente.

Con ayuda de dos cucharitas de té, colocar cucharadas de la mezcla en la

placa para horno y espolvorear con azúcar.
Llevar al horno y hornear 20 minutos hasta que los copos estén dorados pero suaves al tacto. Retirar del horno y transferirlos a una rejilla para enfriar. Una vez fríos, mojar la mitad de cada copo en chocolate derretido. Apoyar sobre papel mantequilla y dejar secar.

Galletas de azúcar glaseadas

Ingredientes (para 12 galletas):
- 4 yemas de huevo
- 150 gr de azúcar
- 150 gr de mantequilla, ablandada
- 230 gr de harina
- 1 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharada de azúcar glas (impalpable)
- 1 gota de colorante vegetal para repostería

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar la base de una asadera con papel mantequilla.
En un bol, batir con batidora eléctrica las yemas y el azúcar hasta lograr un color amarillo pálido. Incorporar la mantequilla. Luego agregar de a poco la harina, el polvo para hornear y amasar hasta formar un bollo tierno.
Colocar el bollo entre dos hojas de papel mantequilla y estirar con palo de amasar hasta un grosor de medio centímetro. Cortar con corta pastas de diferentes formas y colocar las galletas sobre la asadera.

Llevar al horno y cocinar 15 minutos o hasta que se pongan apenas doradas. Retirar y enfriar sobre una rejilla 10 minutos.
Mientras tanto, en un bol, batir el azúcar impalpable con unas gotas de agua y colorante para hacer un glasé. Pincelar las galletas con la pasta y dejar secar antes de servir.

Galletas de miel (melitas)

Ingredientes (para 12 galletas):
- 150 cc de aceite de girasol
- 185 gr de azúcar moreno
- 1 huevo
- 65 gr de miel
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 220 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180ºC (moderado). Forrar una placa para

horno con papel mantequilla. Reservar.
En un bol mezclar el aceite, el azúcar, el huevo, la miel y la esencia de vainilla.
Incorporar la harina tamizada de a poco, junto con la sal y el bicarbonato.
Mezclar bien hasta conseguir una masa homogénea.
Con ayuda de una cucharadita, hacer bolitas. Colocar las bolitas en la placa para horno, dejando suficiente espacio entre ellas, ya que en el horno se van a aplanar.
Llevar al horno durante unos 10 minutos, hasta que estén ligeramente doradas y agrietadas en la parte superior.
Retirarlas del horno y dejar enfriar sobre la placa por unos minutos, y una

vez ya más duritas, retirar y dejar enfriar sobre una rejilla. Cuando salen del horno todavía están blandas, pero rápidamente se endurecen y se vuelven crujientes.

Masitas de canela

Ingredientes (para 12 unidades):

- 2 ½ cucharaditas de levadura en polvo
- ½ taza de agua tibia
- ½ taza de leche condensada
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1/3 de taza de mantequilla
- 1 huevo
- 4 tazas de harina
- ½ cucharadita de canela molida

PARA LA COBERTURA:

- 2/3 de taza de azúcar

- ½ taza mantequilla
- 1 taza de harina
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una asadera o placa para horno y forrar la base con papel mantequilla.
En un bol grande mezclar la levadura y el agua. Incorporar la leche condensada, el azúcar, la mantequilla derretida, sal, huevo y la mitad de la harina. Poco a poco incorporar la harina restante y la canela, Unir hasta que se hayan integrado uniformemente y se forme un

bollo. Colocar sobre una superficie enharinada.
Amasar de 6 a 8 minutos hasta que el bollo esté suave y elástico. Colocar dentro de un bol aceitado y mover la masa dentro del mismo de forma que se embadurne bien. Cubrir con papel film y colocar en un lugar tibio para que leude hasta duplicar su tamaño, aproximadamente 1 hora.
Mientras tanto, preparar la cobertura. Batir la mantequilla y el azúcar hasta lograr una crema ligera. Incorporar la harina y seguir batiendo hasta lograr una consistencia tipo masa. Dividir en 2 partes iguales y colocar en dos recipientes. Agregar la canela en una

mitad y la vainilla en la otra.
Cuando la masa haya duplicado su volumen, cortarla en 12 porciones iguales. Formar bolitas y ponerlas sobre la asadera dejando un espacio de 5 cm entre cada una. Aplastar cada una hasta un espesor de 2 cm. Cubrir con la cobertura. Hacer marcas de enrejado con un cuchillo. Cubrir y dejar que dupliquen su volumen durante 45 minutos.
Llevar al horno y cocinar 20 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.

Masitas de coco

Ingredientes (para 8 unidades):
- 2 huevos
- 225 gr coco rallado
- 150 gr de azúcar
- Baño de chocolate blanco y negro (opcional)

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cubrir 1 ó 2 placas de aluminio con papel mantequilla.
Batir bien los huevos. Agregar el coco y el azúcar.

Mezclar y dejar reposar aproximadamente 20 minutos. Con las manos mojadas en agua fría, armar 16 copitos tipo pirámides.
Colocar las masitas sobre las placas para horno y si lo desea, puede decorar con cerezas. Hornear de 25 a 30 minutos o hasta que estén levemente dorados.
Dejar enfriar sobre una rejilla.
Si se desea, bañar la parte superior con un poco de chocolate negro cobertura.
Dejar enfriar hasta que se endurezca y bañar nuevamente con chocolate blanco.
Guardar en un recipiente hermético para evitar que se humedezcan.

Masitas de requesón

Ingredientes (para 48 unidades):
- 1 taza de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 2 huevos
- 400 gr de requesón (ricotta)
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 4 tazas de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear

PARA LA COBERTURA:
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharadita de mantequilla
- 4 tazas de azúcar glas (impalpable)
- 1 cucharada de jugo de limón

- Granas, cantidad necesaria

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 175°C (moderado). Forrar con papel mantequilla una placa para horno. Reservar.
En un bol grande, batir la mantequilla y el azúcar hasta punto crema. Añadir los huevos, de a uno a la vez, y luego la ricotta y la esencia de vainilla. Mezclar los ingredientes secos en un bol aparte: harina y polvo para hornear. Incorporar la harina de a poco a la preparación anterior. Colocar una cucharada de la preparación en la placa para horno, separándolas por 2 cm entre sí.

Llevar al horno por 8 a 10 minutos en el horno precalentado. Dejar que las masitas se enfríen bien en la rejilla.
Para preparar la cobertura, calentar la leche, la mantequilla en una olla chica a fuego mediano-bajo. Cocinar, revolviendo con cuchara de madera hasta que se haya disuelto la mantequilla. Retirar del fuego y añadir el azúcar impalpable y el jugo de limón. Mojar cada una de las masitas en la cobertura y luego rociar con las granas. Dejar que se seque bien la cobertura antes de guardarlas en un recipiente hermético.

Masitas de malvaviscos con chocolate

Ingredientes (para 18 unidades):
- 350 gr de galletas dulces tipo Lincoln® molidas
- 125 gr de chocolate semi-amargo, cortado en cuadraditos
- 225 gr de mantequilla
- 1/8 taza de azúcar glas (impalpable)
- 2 cucharadas de cacao en polvo
- 2 cucharadas de miel
- 2/3 taza de mini malvaviscos
- ½ taza de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Colocar en una olla a fuego bajo/mediano la miel, mantequilla, azúcar y cacao hasta que se hayan derretido, mezclando constantemente.

Retirar del fuego y dejar enfriar.

Mezclar las galletas molidas a la preparación anterior. Agregar los malvaviscos y por último, los chips de chocolate. Mezclar bien hasta que se hayan integrado bien todos los ingredientes.

Colocar la preparación en una fuente rectangular y esparcir en forma pareja.

Llevar a la heladera y refrigerar por 2 a 3 horas, hasta que se haya endurecido.

Cortar en bastones finitos de 3 x 1 cm antes de servir.

Esponjosas de almendra y naranja

Ingredientes (para 12 unidades):

- 100 gr de mantequilla
- 3 huevos
- 125 gr de azúcar
- 2 gotas de esencia de naranja o de agua de azahar
- 100 gr de harina de almendras o almendras molidas
- 125 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar y enharinar un molde especial para magdalenas.

Derretir la mantequilla en el microondas durante 15 segundos.

En un bol, batir el azúcar con los huevos hasta lograr que estén espumosos y color amarillo pálido. Agregar la mantequilla derretida y mezclar. Incorporar la harina de almendras y la esencia de naranja.

Mezclar y agregar la harina y el polvo para hornear.

Con una cucharita de té, colocar una cucharada en cada hueco del molde para magdalenas.

Llevar al horno y cocinar 10 minutos, o

hasta que estén gorditas y doradas.

Vainillas

Ingredientes (para 12 unidades):
- 4 huevos
- 100 gr de azúcar
- 130 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- Azúcar glas (impalpable), cantidad necesaria

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado).
Batir los huevos con el azúcar hasta

punto letra. Incorporar la esencia de vainilla. Añadir la harina y polvo para hornear previamente tamizados, con movimientos envolventes, para que no se baje la mezcla.
Colocar la preparación en una manga con boquilla lisa, y hacer las vainillas ya sea en un molde especial para vainillas o sobre una placa forrada con papel mantequilla. Hacer líneas de 3 cm de largo. Espolvorear con azúcar glas. Llevar al horno durante unos minutos, hasta que se hayan dorado. Apagar el horno, y dejar enfriar las vainillas en el horno, para que queden bien sequitas.

Masitas de nuez

Ingredientes (para 42 unidades):
- 1 taza de mantequilla
- 8 cucharaditas de azúcar glas (impalpable)
- 2 tazas de harina
- 2 tazas de nueces picadas
- ½ cucharadita de esencia de vainilla

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla.
Mezclar bien todos los ingredientes,

incorporando de a uno. Dejar reposar la masa en la heladera 20 minutos, como mínimo. Estirar la masa con el palote y formar unas bolitas pequeñas. Colocar en la dejando espacio entre uno y otro. Llevar al horno.
Hornear de 10 a 12 minutos. Dejar enfriar completamente y espolvorear con azúcar glas.

Tentaciones de coco y limón

Ingredientes (para 12 unidades):

- 1 ½ tazas de harina
- ¼ de taza de azúcar glas (impalpable)
- ¾ de taza de mantequilla o margarina fría
- 4 huevos
- ¾ de taza de azúcar
- ½ taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ¾ de taza de coco rallado

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar y enharinar una fuente cuadrada para horno con 5 cm de altura.
En un bol, combinar la harina y el azúcar impalpable, junto con la mantequilla. Unir hasta lograr una masa que se desarma. Desgranar la masa sobre la fuente y aplanar con las manos cubriendo bien la base. Llevar al horno y cocinar 15 minutos. Dejar enfriar.
Mientras tanto en otro bol, batir los huevos, el azúcar, el jugo de limón y el polvo para hornear hasta que estén bien integrados. Volcar sobre la base de masa y espolvorear con coco uniformemente

por encima.
Llevar al horno nuevamente y cocinar durante 20 a 25 minutos o hasta que la superficie esté dorada. Dejar enfriar sobre una rejilla y cortar en cuadrados.

Masitas de avena y miel

Ingredientes (para 12 galletas):
- 75 gr de harina leudante
- 75 gr de avena arrollada
- 75 gr de azúcar
- 75 gr de mantequilla
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de leche

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Colocar papel mantequilla en la base de una asadera.
Tamizar la harina en un bol y mezclar

con la avena y el azúcar.
En una cacerola chica, derretir la mantequilla con la miel y agregarlas a la mezcla de harina. Unir bien y formar galletas con las manos. Colocarlas en la asadera.
Llevar al horno y cocinar 10 o 15 minutos o hasta que estén apenas doradas.

Florentinas

Ingredientes (para 15 unidades):

- 100 gr de mantequilla
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 250 gr azúcar
- 60 gr de cerezas, picadas
- 400 gr de almendras, fileteadas
- 100 gr de almendras, en trozos
- 100 gr de frutas secas
- 50 gr de uvas pasas
- 75 gr de harina
- 250 gr de chocolate para repostería

Preparación paso a paso:

Calentar el horno a 180°C (moderado).
Cubrir la base de una asadera con papel mantequilla.
Colocar la mantequilla, la crema de leche y el azúcar en una sartén profunda.
Cocinar a fuego lento hasta disolver la mantequilla y el azúcar. No importa si hierve un poco.
Mezclar todas las frutas, las almendras y la harina en un recipiente. Agregar la crema caliente y mezclar bien.
Tomar cucharadas de la mezcla y formar bolitas entre las manos. Colocar sobre la asadera. Utilizar un tenedor (sumergido en agua fría para evitar que se pegue) para aplanar las bolitas y formar ruedas de 7 cm de diámetro.

Colocar ½ cereza en el centro de cada rueda y llevar al horno.
Hornear 10 a 12 minutos o hasta que los florentinos estén dorados.
Tradicionalmente los bordes de los florentinos se queman un poco y deben estar crujientes cuando se enfríen.
Retirar del horno y dejar enfriar completamente.
Para hacer la cobertura, derretir el chocolate y batir bien hasta que quede cremoso y espeso. Untar el chocolate derretido en la parte plana inferior de los florentinos. Cuando el chocolate se empieza a endurecer, marcar líneas onduladas con un cuchillo.

Cookies clásicas

Ingredientes (para 16-24 cookies):
- 110 gr de mantequilla a temperatura ambiente
- 100 gr de azúcar
- 110 gr de azúcar negra
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ½ cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de agua
- 1 pizca de sal
- 185 gr de harina
- 175 gr de chocolate amargo, cortado

en trocitos pequeñitos

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno 180°C (moderado).
Mezclar la mantequilla con el azúcar y azúcar negra hasta lograr una crema suave y lisa. Añadir el huevo y la esencia de vainilla.
Disolver el bicarbonato en el agua caliente. Agregarlo a la preparación anterior. Luego añadir la sal, harina y trocitos de chocolate a la mezcla.
Colocar en una placa para horno cucharadas de la mezcla separadas entre sí por 2 cm.
Llevar al horno durante 10 minutos.
Dejar enfriar por 10 minutos más antes

de retirarlas de la placa. Dejar que se enfríen completamente sobre una rejilla.

Cookies “estilo brownies”

Ingredientes (para 24 cookies):

- 150 gr de chocolate semiamargo
- 80 gr de mantequilla
- 220 gr de azúcar
- 3 huevos
- ½ cucharaditas de esencia de vainilla
- 125 gr de harina 0000 (calidad 4 ceros)
- 1 cucharadita de café instantáneo
- 1 pizca de sal
- 80 gr de nueces picas o chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Picar 225g de chocolate y colocar en un bol a baño María. Agregar la mantequilla y mezclar constantemente hasta fundir ambos ingredientes.

Colocar en la batidora el azúcar y agregar a la mezcla de chocolate y mantequilla. Mezclar bien.

Agregar de a uno los huevos, batiendo bien después de cada adición, y luego la esencia de vainilla. Incorporar la harina, el café y la sal. Mezclar.

Por último, agregar el resto del chocolate cortado en trozos y las nueces picadas, los chips de chocolate o lo que se haya elegido.

Colocar de a cucharadas sobre placas

siliconadas y bien separadas entre sí. Hornear a 180°C (moderado) de 9 a 11 minutos o hasta que los bordes estén firmes y el centro aun un poco blando.

Cookies simples con nutella®

Ingredientes (para 12 cookies):
- 1 taza de Nutella®
- 1 huevo grande
- ½ taza de harina común

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla. Reservar. Mezclar los 3 ingredientes en un bol. No te preocupes, si queda un poco grumoso.

Hacer bolitas de 2,5cm de tamaño.
Colocar las bolitas en la placa y llevar al horno durante 8 a 10 minutos.
Recién salidas del horno, hacer cruces, presionando suavemente con un tenedor.
Dejar enfriar unos minutos en la placa, y luego pasarlas a una rejilla para que se enfríen completamente.

Cookies clásicas súper fáciles

Ingredientes (para 60 cookies):

- 250 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 225 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 200 gr de azúcar
- 220 gr de azúcar negra
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

- 160 gr de avena
- 170 gr de chips de chocolate

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180ºC (horno moderado). Enmantecar bandejas para hornear. Tamizar juntos la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato de soda y la sal. Reservar a un lado.
En un bol grande batir la mantequilla, el azúcar impalpable y el azúcar negra hasta lograr una crema suave. Agregar los huevos uno a uno, luego añadir la vainilla. Poco a poco agregar los ingredientes tamizados. Incorporar la avena y los chips de chocolate. Con ayuda de una cuchara, colocar la mezcla

sobre las bandejas para hornear preparadas.
Hornear durante 8 a 10 minutos en el horno precalentado. Dejar enfriar las galletas en la bandeja para hornear durante 5 minutos antes de desmoldarlas.

Cookies festivas

Ingredientes (para 18 cookies):
- 100 gr de mantequilla
- 300 gr de azúcar
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 150 gr de confites de chocolate, estilo M&M® o Rocklets®
- 185 gr de harina
- ½ cucharadita de polvo para hornear

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una placa para

horno y Enmantecar la base.
En un bol, batir juntas la mantequilla y el azúcar hasta formar una crema. Agregar el huevo y seguir batiendo. Incorporar la esencia de vainilla y los confites de chocolate. Por último, agregar la harina y el polvo para hornear mezclando hasta formar una masa. Amasar el bollo formando un cilindro largo de 5 cm de diámetro. Cortar rodajas y colocarlas en la placa. Llevar al horno. Hornear 10 minutos o hasta que estén apenas doradas. Retirar y dejar enfriar antes de servir.

Delicias americanas

Ingredientes (para 60 unidades):

- 2 ¼ tazas de harina común
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 pizca de sal
- 225 gr de mantequilla blanda
- ¾ taza de azúcar
- ¾ taza de azúcar negra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 350 gr de chispas (chips) de chocolate
- 120 gr de nueces picadas (opcional)

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 175°C (moderado).
Tamizar la harina con el bicarbonato y la sal. Reservar. En un bol, batir la mantequilla con el azúcar, el azúcar negra, la esencia de vainilla con batidora eléctrica hasta que esté bien cremoso. Agregar los huevos, de a uno, batiendo bien después de cada adición. Incorporar la harina de a poco a la mezcla. Añadir las chispas de chocolate y las nueces picadas.
En una placa cubierta con papel mantequilla, colocar una cucharada de la preparación, separados por 3 cm entre sí.
Llevar al horno por 9 a 11 minutos, hasta

que estén doraditas. Dejar enfriar por 2 minutos en la placa antes de retirar, luego colocar en la rejilla para que se enfríen completamente.

Cookies exprés con chocolate amargo

Ingredientes (para 18 cookies):
- 100 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 100 gr de azúcar
- 1 huevo batido
- 175 gr de harina
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 150 gr de chocolate amargo, picado

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 200 ºC (horno

fuerte). Batir la mantequilla y el azúcar en un bol, usando una batidora eléctrica hasta que la mezcla esté suave y esponjosa. Incorporar poco a poco el huevo, a continuación, tamizar la harina y el polvo para hornear y mezclar juntos. Agregar los trozos de chocolate en la mezcla de manera que se distribuyan uniformemente.

Con ayuda de una cuchara de té, colocar 18 cucharadas de la mezcla en dos bandejas de horno ligeramente enmantecadas, dejando suficiente espacio entre una y otra para las galletas se expandan sin tocarse durante la cocción. Alisar la parte superior de cada galletita con el dorso de una

cuchara mojada en agua fría.
Llevar al durante 12 a 15 minutos hasta que se sientan elásticas y tiernas. Dejar enfriar en la bandeja de hornear durante 5 minutos, luego desmoldar en una rejilla para enfriar completamente. Se mantienen bien en un recipiente hermético por 5 días.

Cookies con nueces

Ingredientes (para 24 cookies):

- 225 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 200 gr de azúcar
- 225 gr de azúcar negra
- 2 huevos
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 375 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de agua tibia
- 1 pizca de sal
- 350 gr de chips de chocolate
- 125 gr de nueces picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Batir la mantequilla con el azúcar y azúcar negra, hasta que esté bien suave.

Incorporar los huevos, de uno a la vez, batiendo bien después de cada adición.

Disolver el bicarbonato en el agua tibia, y agregar a la mezcla anterior, junto con la sal. Por último, agregar la harina, chips de chocolate y nueces picadas.

Colocar una cucharada colmada en una placa para horno.

Llevar al horno por 10 minutos, o hasta que los bordes se hayan dorado.

Cookies con azúcar moreno

Ingredientes (para 36 cookies):

- 225 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar
- 220 gr de azúcar negra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 2 huevos
- 310 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- 335 gr de chips de chocolate

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190ºC (horno moderado). Enmantecar y enharinar una placa para hornear.

En un bol grande, batir la mantequilla y el azúcar hasta que esté cremosa.

Agregar la vainilla y los huevos, de a uno a la vez. Incorporar la harina, el bicarbonato de sodio y la sal, y revolver incorporando de a poco a la mezcla de azúcar. Por último, agregar el chocolate.

Con ayuda de una cuchara, colocar de a cucharadas sobre una bandeja para hornear sin Enmantecar.

Hornear entre 8 y 10 minutos en el horno precalentado o hasta que los bordes estén dorados. Sacar de la bandeja para

hornear y dejar enfriar sobre una rejilla de alambre.

Cookies de vainilla con chocolate

Ingredientes (para 48 cookies):

- 280 gr de harina
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 225 gr de margarina, a temperatura ambiente
- 4 cucharadas de azúcar
- 175g de azúcar negra
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 100 gr de postre tipo Royal® de vainilla, preparado según las instrucciones del paquete

- 2 huevos
- 340 gr chocolate

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 190ºC (horno moderado). Enmantecar y enharinar una placa para hornear.
En un bol mediano, combinar la harina y el bicarbonato de sodio. Reservar. En otro bol grande, combinar la margarina, el azúcar, azúcar negra, la vainilla y el postre de vainilla. Batir bien hasta que esté suave y cremoso. Agregar los huevos. Poco a poco incorporar la mezcla de harina. Agregar los chips de chocolate.
Colocar la masa de a cucharadas sobre

la placa para horno, a una distancia de 5 cm entre una y otra. Hornear de 9 a 12 minutos, o hasta que estén doradas.

Cookies dietéticas (sin gluten)

Ingredientes (para 48 cookies):
- 175 gr de mantequilla, ablandada
- 275 gr de azúcar negra
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 20 gr de sustituto de huevo
- 250 gr de harina sin gluten
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo para hornear sin gluten
- 1 cucharadita de sal

- 350 gr de chips de chocolate

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 190ºC (horno moderado). Enmantecar una placa de horno.
En un bol mediano, batir la mantequilla y el azúcar hasta formar una crema suave. Poco a poco añadir el sustituto de huevo y la vainilla, y mezclar. Tamizar juntos la harina sin gluten, el bicarbonato, el polvo para hornear y la sal. Incorporar en la mezcla de mantequilla y revolver. Por último, añadir los trozos de chocolate.
Usando una cuchara, colocar la preparación en la placa para horno,

dejando 5 cm de distancia entre las galletas. Hornear de 6 a 8 minutos o hasta que se doren. Dejar enfriar en la placa de horno antes de retirar a una rejilla para dejar enfriar por completo.

Cookies con mantequilla de maní

Ingredientes (para 36 cookies):

- 110 gr de mantequilla, a temperatura ambiente
- 130 gr de mantequilla de maní
- 220 gr de azúcar moreno
- 100 gr de azúcar
- 2 huevos
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 310 gr de harina

- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 340 gr de chocolate amargo picado

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 190ºC (horno moderado). Enmantecar y enharinar una placa para hornear. Reservar.
En un bol grande batir la mantequilla, la mantequilla de maní, el azúcar y el azúcar negra, hasta lograr una crema. Agregar los huevos de a uno por vez, luego añadir la miel de caña, el agua y la vainilla. Combinar la harina, el bicarbonato de sodio y la sal. Incorporar los ingredientes secos a la mezcla de mantequilla de maní. Agregar los trozos

de chocolate. Formar las galletas colocando la masa de a cucharadas sobre una bandeja para hornear sin Enmantecar, dejando 7 cm entre una y otra.

Hornear durante 12 a 14 minutos en el horno precalentado, o hasta que los bordes estén dorados. Dejar que las galletas se enfríen durante 1 minuto en la bandeja antes de colocarlas sobre una rejilla de alambre para enfriar completamente.

Polvorones de naranja

Ingredientes (para 48 unidades):
- 2 kg de harina
- 1 kg de mantequilla
- 8 yemas
- 600 gr de azúcar
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- 3 naranjas, ralladas y exprimidas
- Azúcar para espolvorear

Preparación paso a paso:
Precalentar el horno a 230°C (bien caliente). Enmantecar una placa para horno.

En un bol grande, tamizar la harina y el polvo para hornear. Hacer un hueco en el centro.
Con una batidora eléctrica, batir la mantequilla junto con las yemas hasta lograr una consistencia suave. Agregar el azúcar, la ralladura de naranja y el jugo de naranja. Batir hasta incorporar bien.
Volcar la mezcla dentro del hueco de la harina. Mezclar bien con cuchara de madera hasta incorporar completamente y formar una masa. Tomar porciones y formar bolitas con las manos. Marcar una cruz con un cuchillo en cada una de ellas y ubicarlas en la placa.
Llevar al horno 10 a 12 minutos o hasta

que se doren. Retirar del horno y espolvorear con azúcar inmediatamente.

Extra:
Claves para darle sabor a tus comidas

Las técnicas para resaltar sabores son variadas y distintas según el alimento de que se trate, pero también debemos saber que hay muchos que no poseen sabor propio, por lo que es indispensable el agregado de saborizantes. Además, depende su ubicación en una comida, ya que si se ingieren luego de alimentos con más sabor, resultaran aún más insípidos. Para cada alimento se emplea una

técnica específica:

• **Patatas:** ya que constan de poco sabor, lo ideal es cocinarlas con cáscara, tanto en horno como en microondas, lo cual te permitirá sentir el gusto tan peculiar que le concede la misma cáscara. Se usa con aceite de oliva entre otras cosas, y a la hora de comerla, a no olvidarse de extraer la cáscara. También este proceso puede emplearse para las batatas (o boniatos).
• **Boniatos (batatas):** se puede resaltar su sabor de la misma manera.
• **Choclos:** preferir cocción a la parrilla o al horno (siempre envuelto en papel mantequilla).

• **Verduras:** sumergirlas en el vapor, el horno (sobre una base de verduras aromáticas), el microondas y la parrilla son las mejores técnicas. Siempre que sea posible, permitir que se formen productos de tostado, sin llegar al quemado.
• **Frutas:** merecen como muchos aspectos un párrafo aparte, porque son dulces y al ser incluidas en las comidas permiten los sabores agridulces que hacen añorar menos la sal. Un buen consejo es que dentro de las calorías que convengan, se maneje alguna porción extra de frutas o jugos frescos, para combinar con carnes, verduras o cereales en comidas que no sean postre.

• **Cereales:** es indispensable la cocción por hervido y con el agua suficiente para asegurar su futura digestión. En general, tiene poco sabor, por lo que sería interesante cocinarlos con el agua sobrante de la cocción de los zapallos, zanahorias, y otras que le confieran un sabor natural y sabroso. Se los puede cocer junto a la zanahoria rallada, le dará un gustito dulce y distinto. Recordar siempre cocer una taza de arroz con dos tazas de agua, dejando evaporar el agua hasta el final, permitiendo que el sabor y sus propiedades no lo abandonen con el colado.

• **Legumbres:** tienen sabores propios,

por eso es adecuado lavarlas, dejarlas luego en remojo con agua limpia (cubiertas para que el agua no se ensucie) y aprovechar el agua de remojo para su cocción, respetando el tiempo justo. Durante la cocción, las hierbas aromáticas realzan sabores.

• **Pastas secas (de paquete):** son algunos de los pocos alimentos envasados que son bajos en sodio, solo basta hervirlas sin sal, pero también su sabor es muy insípido y necesitan más sabor al igual que los cereales. Para esto, recuerda a los países del Mediterráneo: aceite de oliva, ajo, pimientos, cebollas, verdeo, puerro, albahaca, nueces, tomate fresco,

orégano, son los mejores amigos de todas las pastas. El queso rallado no debe considerarse, pues incrementa notablemente el ínfimo porcentaje de grasa que posee este alimento privilegiado.

• **Carnes:** hay que desgrasarlas muy bien y sacar la piel de las aves antes de la cocción. Para resaltar los sabores, hay que crear productos de tostación (sin fritura), etc. Se logra con un primer paso obligado por el grill del horno o la plancha. Luego, se puede continuar junto con frutas y verduras en cazuelas, en bolsas de horno o envueltas en papel.

• **Pescados:** merecen una advertencia, lavarlos muy bien antes de la cocción,

ya que se mantienen con hielo y sal. Luego, la consigna es elegir líquidos con sabor (jugos de frutas, vino, vinagres suaves), muchas verduras aromáticas y hierbas. Envueltos en papel, bolsas, asaderas selladas o directamente plancha o parrilla.

Los ingredientes que dan sabor

• **Vegetales aromáticos.** Debemos tener en cuenta que muchos tienen más aromas que sabores. Es importante no cocinarlos por segunda vez. Elegimos cebolla, ajo, verdeo, puerro, perejil, ciboulette, apio, hinojo, albahaca,

zanahoria, rábano picante, pimientos (ají, chile).

• **Hierbas aromáticas.** Cumplen igual función, ya sea fresca o seca. Son una buena opción: estragón (pollo y pescados), laurel (marinadas), mejorana (carnes), melisa (verduras), menta (frutas, conejo y cordero), orégano (adobos, pollo, tomate), romero (patatas, budines, cordero), salvia (quesos blancos, carnes blancas), tomillo (huevos, arroz, legumbres, carnes).

• **Semillas aromáticas.** Se debe tener en cuenta que necesitan mayor tiempo para saborizar. Para elegir hay varias como: anís (para pescados, pollos, repostería),

apio (sopas, guisos, carnes, huevos), comino (choclos, carnes), coriandro (carnes), semillas de mostaza (carnes y papas, cereales), semillas de sésamo (repostería, harinas y cereales).

• **Especias.** En general, su intenso sabor supera su perfume. Las más usadas son canela, azafrán, clavo de olor, cúrcuma, nuez moscada, pimienta, jengibre, estragón, páprika (pimentón) y comino.

El famoso “Bouquet Garni”

Bouquet Garni, es propio de la gastronomía francesa y significa "ramillete guarnecido".

El Bouquet Garni es un atadillo o

ramillete de hojas de apio con hierbas aromáticas para dar sabor a la comida. El ramito más clásico está formado por dos o tres ramitas de perejil, otras tantas de tomillo y una o dos de laurel; y según la región donde se prepare el plato, se incorporaran otras más, como albahaca, romero, estragón, etc.

El ramillete de hierbas aromáticas se ata con un hilo o se coloca en la parte verde del puerro, se incorpora a la cocción y se hierve con el resto de los ingredientes; para retirar justo antes de servir los platos. La cocina francesa usa el Bouquet Garni en la preparación de sopas o para sazonar los guisos o estofados.

Extra:
Los métodos de cocción de los alimentos

A través de una cuidadosa cocción se puede realzar el contenido nutritivo de los alimentos permitiendo una óptima digestión. Cada método de cocción de alimentos posee determinadas ventajas y desventajas, sólo se debe conocer para qué está indicado cada uno. Aunque si se desea obtener una nutrición sana, hay métodos que deben utilizarse de manera

muy limitada, ya que pueden convertir un alimento saludable, en un alimento tóxico o dañino (ej.: fritado, ahumado). Por eso es importante conocer acerca de ellos, sin llegar a ser un experto en la cocina.

La gastronomía actual divide a los métodos de cocción en dos grupos: secos y húmedos. Aunque desde el punto de vista nutritivo pueden clasificarse en "más saludables" y en "menos saludables". No es necesario condenar el uso de alguno de ellos, pero sí saber que hay métodos que no contribuyen al bienestar del cuerpo, ya que la elaboración de un alimento puede alentar una serie de trastornos de salud,

no solo digestivos. Por eso los métodos que agregan grasas a la cocción convierten a muchos alimentos en verdaderas "bombas" para el estómago y el hígado, y predisponen al organismo al padecimiento de problemas coronarios. También la cocción en agua puede resultar una opción nociva en el caso de las carnes, ya que concentra las grasas que ellas mismas contienen. Hay métodos que al parecer hacen los alimentos menos digeribles, cuando debería ser lo contrario. De allí que la selección del método de cocción adecuado es una variable que no puede dejarse de lado en la nutrición, sobre todo, si intentamos que ésta no se vuelva

tóxica.
A continuación expongo una lista de los métodos de cocción con un enfoque nutricional (no gastronómico) agrupándolos en dos categorías que no necesariamente reflejan la realidad en todos los casos. Pero sirve como guía para tener opciones claras a la hora de preparar los alimentos.

MÉTODOS DE COCCIÓN MÁS SALUDABLES (Recomendados)

• **Crudo:** Aunque en sí no es una técnica de cocción, se lo considera una manera de preparar los alimentos. Conserva al

máximo los nutrientes, excepto en las zanahorias. Pero no es apropiado para una gran cantidad de alimentos porque puede causar indigestión, sobre todo los de origen animal. Las partes que se cortan pierden rápidamente la vitamina C que contienen, por eso, se deben preparar al momento de consumirlas. Este método es ideal para frutas, verduras y algunas legumbres —las que se consiguen ablandar a través de un remojado o hidratación—. Si un alimento puede consumirse "crudo" sin problemas, puede ser la manera más saludable de obtener todos los beneficios que se derivan de su ingesta. También existen técnicas de cocción a

partir de un alimento crudo como el caso del salado, utilizado para la preparación y conservación de carnes y fiambres. Sin embargo, agrega una enorme cantidad de sodio al alimento, lo que lo convierte en potencialmente peligroso para la salud (problemas cardíacos y tensión arterial). El salado definitivamente no está considerado una forma para preparar alimentos y comidas saludables.

• **Hervido o cocido:** Es un proceso de cocción a punto de ebullición, donde los alimentos hierven en agua. No se necesita grasa y se utiliza la olla como elemento de cocina. Las verduras hervidas pierden hasta el 70% de los

nutrientes solubles en agua. Se pueden conservar las vitaminas si se utiliza muy poca agua para cocinarlas y sólo hasta que las verduras estén tiernas. El hervido de carnes no es muy recomendado, ya que concentra las grasas y hace más pesado el alimento, aunque suele utilizarse para carnes rojas (tipo osobuco) y aves (pollo o gallina). El agua del hervido puede emplearse como caldo. Conviene siempre hervir sin colocar sal al agua, aunque a veces se utiliza para realzar el sabor de los vegetales (aportando así una mayor cantidad de Sodio). También es el método ideal para el cocido de frutas secas o deshidratadas, de las que se

obtienen compotas con o sin agregado de azúcar.

• **Cocido al poché:** Es una técnica derivada del hervido y consiste en un proceso de cocción que se lleva a cabo con poco agua y a temperaturas de 65 C° a 80 C°, para proteger el producto. Los alimentos pierden menos vitaminas y conservan su consistencia, aunque es ideal sólo para ciertos productos, como el caso de los huevos. Respecto al cocido de carnes, es recomendable para el hervido de los pescados. Si se emplea un cocido a baño maría (un recipiente con los alimentos flotando sobre otro recipiente con agua hirviendo), resulta

perfecto para el preparado de ciertos postres con leche. La cocción lenta es la clave del cocido al poché.

• **Cocido al vapor:** Es una técnica de cocción que utiliza el vapor, tanto con o sin presión. Se emplea una vaporera o una olla a presión. También una olla exprés o una cacerola con tapa y válvula de vapor. Conserva más los nutrientes pero los alimentos pierden hasta un 30% de las vitaminas solubles. El agua resultante del hervido se puede utilizar para otras cosas como salsas para no perder las vitaminas. Solamente se pueden cocer al vapor alimentos de la misma estructura celular y del mismo

tamaño, es decir, no deben combinarse diferentes alimentos para obtener un cocido uniforme. Es ideal para las verduras, carnes, pescados, mariscos y legumbres. Si se emplea una olla a presión se reduce el tiempo de cocción notablemente (menos de la mitad que un hervido normal). Es uno de los métodos más saludables ya que el producto se mantiene seco, no se mueve y por tal razón no pierde su forma y consistencia, y se puede utilizar para su terminación inmediatamente.

• **Cocido en microondas:** Mantiene la mayor cantidad de nutrientes solubles en agua si se utiliza muy poca cantidad de

ella. Conviene utilizar recipientes de vidrio resistentes al horno microondas. Suele ser común sobrepasarse en la cocción. Existe un mito infundado de que la cocción en microondas quita todas las vitaminas y minerales a los alimentos, pues permite conservar sus propiedades si la temperatura no es tan elevada. También se lo emplea para el calentado de alimentos cocidos o pre-cocidos y también para descongelar alimentos que se conservan en el freezer. Como alternativa a la cocina convencional, el cocido en microondas resulta una opción viable.

- **Horneado:** Es un método de cocción

que no necesita incorporar grasas adicionales a las carnes ni líquidos a las verduras. Se diferencia del grillado ya que es más seco. Se necesita un horno convencional y generalmente los alimentos (carnes rojas, aves, pescados, verduras y frutas) se disponen en una asadera metálica o una placa para horno. Al no requerir de grasa para la cocción, se lo considera un método saludable e ideal para convertir los alimentos en altamente digeribles. Ideal para productos de panadería, pastelería seca, tortas, pastels con masa hojaldre, patatas, boniatos, pizzas y pudines. El método es recomendado aunque el aspecto nutritivo de los alimentos

horneados depende de sus materias primas.

• **Grillado (grillé) a la plancha o al horno:** Es un método de cocción seco que emplea muy poca grasa y utiliza el propio jugo de las carnes. A través del grillado, el calor destruye la vitamina C que posean los alimentos; en el caso de las aves se deben cocinar muy bien y el jugo de las carnes se puede utilizar en salsas porque posee vitamina B. Ideal para la cocción de carnes por la poca grasa adicional que se obtiene de los alimentos grillados, y además las convierte en fácilmente digerible. También pueden grillarse verduras tanto

en una plancha de teflón como en una placa con rejilla para el horno. Los alimentos no resultan ahumados como sucede con el cocido a la parrilla.

• **Blanqueado:** Es un proceso de pre-cocción para verduras de hoja, patatas y carnes (sobre todo pollo y mariscos), a través del empleo de agua hirviendo (a punto de ebullición) o aceite hirviendo. Si bien con el blanqueado los alimentos quedan listos para posteriores preparaciones, en sí es muy útil para que los alimentos pierdan menos nutrientes y luego puedan cocinarse con rapidez. En general las espinacas se blanquean para el preparado de pastels, las patatas para

horneado o fritado, los mariscos para paellas y el pollo (sólo pechuga y sin huesos) para un posterior grillado. Como técnica es saludable y una gran aliada para otros métodos de cocción. No se deben blanquear las carnes rojas. A veces también se puede utilizar para el ablandado de legumbres.

• **Salteado (sofrito):** Es un proceso de cocción seco que emplea grasa (animal o vegetal) caliente, con movimiento o volteando el producto, sin líquido (el líquido se agrega después de haber quitado el producto). Se utiliza un sartén para el salteado de carnes, pescados, mariscos, verduras y hongos. Para las

patatas y las frutas salteadas, se emplea un sartén de teflón o plancha. Conserva las vitaminas solubles en agua y no requiere una gran cantidad de grasa (generalmente proveniente de aceites vegetales). Las superficies de los alimentos cortados pierden vitamina C al instante, por eso se deben preparar al momento de consumirlas. Es utilizado para realzar el sabor de las verduras, pero a veces, agrega calorías innecesarias (por la grasa utilizada). También es la alternativa para el consumo de una mayor variedad de vegetales como la berenjena, el pimiento morrón, la cebolla y el calabacín redondo (zapallito verde). Conserva la

consistencia y el color de las verduras, y es una alternativa para el consumo de carnes y pescados, generalmente cortados en pequeños trozos.

• **Tostado ligero:** Un método muy sencillo que se emplea para hacer más digeribles los panes blancos e integrales. Con una tostadora convencional o una eléctrica, se suele colocar el pan en rebanadas o rodajas hasta obtener un tostado ligero. No es recomendable que el producto se queme o carbonice, ya que puede resultar tóxico. También sirve para ablandar los panes y otros productos de panaderías. Se utiliza también para el calentado de

pizzas y empanadas ya cocidas.

MÉTODOS DE COCCIÓN MENOS SALUDABLES (Poco recomendados)

• **Estofado:** Estofar es un proceso de cocción con poco líquido o grasa añadida al producto. Normalmente se lleva a cabo en sartenes hondas con tapa. Se emplea para la cocción combinada de verduras, frutas y carnes exclusivamente. Concentra la grasa derivada de la carne y de algún modo la añade a las verduras, por lo que el sabor de los alimentos es bastante intenso. También se emplea condimentos y sal en

la preparación, lo que potencia el sabor y convierte al estofado en un preparado pesado, más difícil de digerir que los alimentos grillados.

• **Braseado, en cacerolas o en guiso:** Ablanda las carnes de segunda calidad y las vitaminas se conservan en el plato. Pero puede contener muchas grasas si no se enfrían los platos y se los desgrasa, aunque este método es ideal para legumbres y verduras de raíz. Se emplean cacerolas con tapa y muy poco líquido. Sirve para el sellado (dorado) de las carnes y posterior guisado. También se consiguen suculentos platos combinando legumbres con verduras y

carnes. El braseado puede llevarse al horno en bandejas hondas con tapa. Los alimentos que se brasean resultan pesados y de lenta digestión, ya que la cocción se acompaña muchas veces con salsas, vinos o caldos con grasa.

• **Asado a la parrilla o a la barbacoa:** Es un método poco graso porque no se añaden grasas ya que éstas se desprenden de la carne. Es un proceso de cocción que se lleva a cabo sobre una parrilla calentada por carbón, electricidad, gas o en un sartén parrilla. Pese a eliminar las grasas de las carnes, cuando éstas se queman o asan en exceso, pueden llegar a tener alguna

incidencia en distintos tipos de cáncer. Por eso no se deben comer alimentos quemados. También este método se utiliza como parte del ahumado. Nunca se debe cocer la carne sobre fuego directo ya que la grasa se quema y produce humo y tizne tóxicos para el consumo. Este método se emplea para carnes rojas y blancas, pescados y verduras. En muchos casos se asa el alimento envuelto en papel aluminio y dentro de una marinada a base de hierbas aromáticas y jugos. La opción más saludable a la barbacoa es el grillado.

- **Rostizado:** Es proceso de cocción con

calor medio, rociando los productos continuamente con grasa, y cocidos sin líquido y sin tapa. Se emplea un horno giratorio o para rostizar a baja temperatura. Por tratarse de un método de cocción más bien lento, suele concentrar las grasas sobre todo por el adobo con grasa (aceite) que reciben las carnes mientras se cuecen, y porque el alimento no pierde líquidos ni peso. Sólo se emplea para carnes y aunque el sabor es muy gustoso y la textura suave, es poco saludable. La opción recomendada frente al rostizado es el grillado.

- **Frito por inmersión o en la sartén:**

Este método consiste en utilizar grasa líquida a alta temperatura (aceite) para la cocción del alimento. Se emplea sartenes hondas o freidoras. Los alimentos fritados (principalmente carnes, pescados, patatas y algunas verduras) poseen un alto porcentaje en grasas porque las absorben con la cocción; no es aconsejable para quienes desean adelgazar. Conserva las vitaminas solubles en agua. No se debería reutilizar el aceite cocinado porque se oxida y puede ser carcinógeno. Además los alimentos fritos son más pesados que los cocidos o grillados. Este método debe emplearse con mucha discreción si se desea

conservar el peso y la salud. El consumo excesivo de grasas puede acarrear problemas coronarios.

• **Gratinado:** Es un método que se utiliza como acabado de un plato para obtener una costra (cáscara) o un dorado sugerente. Se emplea un horno con hornalla superior o un calentador para flambeado. Para poder gratinar siempre se necesita uno de los siguientes productos ya sea como ingrediente o por si solo: queso, crema, huevos, pan molido, mantequilla o grasa, masa a base de huevos, o salsas blancas en general. Esto a veces suma más sabor pero también más calorías a los platos, y

los convierte en alimentos pesados (sobre todo por los ingredientes para el gratinado). También se suelen quemar las costras con el riesgo de que el preparado se convierta en tóxico. En el caso del flambeado propiamente dicho, consiste en dorar un producto con la aplicación directa de llama, sin agregar ningún producto al preparado original. Aunque parece más una cuestión de gastronomía que de nutrición, el gratinado no es recomendado para cuidar la silueta y la salud.

• **Glaseado:** Es un método de cocción similar al braseado, que se emplea sólo para carnes blancas así como para

verduras, las cuales se abrillantan con un líquido reducido de la cocción (jarabe). Para el glaseado se utiliza una mezcla de mantequilla con azúcar, de manera de lograr un recubrimiento de los alimentos con el jarabe resultante. Otorga sabor a los preparados pero agrega innecesariamente más calorías y grasas, lo que hace que los alimentos glaseados sean más pesados. Conviene utilizarlo sólo con recetas que realmente necesiten de este método. Aunque el glaseado siempre es un proceso posterior a la cocción de carnes y verduras hervidas o asadas.

Clasificación orientativa de los principales alimentos

Frutas

Albaricoque (Damasco)
Ananá (Piña)
Arándanos
Banana
Cereza
Ciruela
Coco
Dátil
Frambuesa
Fresa (frutilla)

Frutos del bosque (frutos rojos combinados)
Grosella
Higo
Kiwi
Limón
Mandarina
Mango
Melocotón (Durazno)
Níspero
Manzana
Melón
Membrillo
Mora
Naranja
Papaya
Plátano (variedad similar a la banana)

Pomelo
Pera
Sandía
Uva

Hortalizas (vegetales, verduras)

Aguacate (palta)
Ají
Ajo
Alcachofa (Alcaucil)
Apio
Berenjena
Boniato (Batata)
Brotes de Soja
Brotes de Alfalfa

Brócoli (Brécol)
Calabacín
Calabaza
Cebolla
Cilantro
Coliflor
Champiñón
Chaucha
Choclo
Espárrago
Gírgolas (hongos)
Hinojo
Nabo
Patata (papa)
Perejil
Pimiento morrón
Remolacha

Repollito de Bruselas (Col de Bruselas)
Repollo (Col)
Setas de hongos comestibles
Tomate (Jitomate)
Zanahoria
Zapallito (Zucchini)
Zapallo

Hortalizas de hoja verde

Acelga
Achicoria
Berro
Escarola
Endibia
Espinaca
Lechuga (en todas las variedades)

Puerro
Rúcula

Cereales y derivados

Arroz integral
Avena (arrollada)
Cebada
Copos de arroz integral
Copos de maíz
Copos de salvado (en todas sus variedades)
Fécula de maíz (Maicena®)
Fideos al huevo (en todas sus variedades)
Fideos de sémola (en todas sus variedades)

Galletas de arroz
Galletas de harina de arroz (dulces)
Galletas de trigo
Galletas integrales
Galletas integrales dulces
Grisines de salvado (palitos de pan)
Germen de trigo
Granola (mezcla de cereales con frutos secos)
Harina de arroz
Harina de maíz
Harina de trigo
Muesli (mezcla de cereales, frutas secas y frutos secos)
Pan blanco
Pan blanco con semillas de sésamo
Pan de centeno

Pan de salvado
Pan de trigo
Pan integral
Pan multicereal
Pasta (seca o fresca, en todas sus variedades)
Sémola de trigo candeal
Turrón de arroz
Trigo Bourgol (granos de trigo partidos)

Legumbres

Arvejas (guisantes)
Garbanzos
Granos de soja
Judías secas (alubias, porotos o frijoles)
Lentejas

Frutos secos

Almendras
Avellanas
Cacahuetes (maní)
Castañas
Nueces
Pipas de Girasol

Carnes, embutidos y otros

Aves (en todas sus variedades)
Arenque
Atún
Caballa
Calamar

Carne de cerdo
Carne de cordero
Carne de novillo (sin grasa)
Carne de ternera magra
Embutidos (en todas sus variedades)
Huevo
Jamón cocido (jamón York)
Jamón crudo (ibérico o serrano)
Langosta de mar
Mariscos de mar (gambas)
Merluza
Pollo desgrasado (sin piel)
Salmón rosado
Sardina
Trucha

Productos lácteos y

derivados

Leche (en todas sus variedades)
Nata (en todas sus variedades)
Postres lácteos (en todas sus variedades)
Queso crema (en todas sus variedades)
Quesos duros (en todas sus variedades)
Quesos fundidos (en todas sus variedades)
Quesos magros (en todas sus variedades)
Queso Cottage
Queso Port Salut
Quesos semiduros (en todas sus variedades)
Requesón

Ricotta magra
Yogur desnatado
Yogur desnatado con cereales
Yogur desnatado con frutas

Aceites vegetales comestibles

Aceite de oliva (todas sus variedades)
Aceite de girasol
Aceite de maíz
Aceite de uva
Aceite de coco

Condimentos naturales

Aceto balsámico

Ajo y perejil (provenzal)
Albahaca
Comino
Hierbas naturales (variedades para la cocina)
Jugo de limón
Mostaza
Nuez moscada
Orégano
Pesto (en todas sus variedades)
Pimentón (Páprika)
Pimienta blanca
Pimienta negra
Sal baja en sodio
Salsa de soja (soya)
Salsas naturales (no fritas)
Vinagre blanco

Vinagre de manzana
Vinagre de vino

Dulces

Azúcar blanco
Azúcar rubio
Azúcar moreno
Azúcar glas (impalpable)
Cacao
Canela molida
Canela en rama
Chocolate de taza
Chocolate amargo
Chocolate semi amargo
Chocolate con azúcar y leche
Edulcorante

Miel
Esencia de vainilla
Vainilla en vaina

Bebidas

Agua mineral
Agua natural
Batido de cacao con leche desnatada
Batidos de frutas con agua
Batidos de frutas con leche desnatada
Bebidas alcohólicas (todas)
Bebidas carbonatadas (todas)
Bebidas saborizadas (con y sin gas)
Brandy
Café negro molido
Café descafeinado

Cava (o Champagne)
Cerveza con alcohol (en todas sus variedades)
Cerveza sin alcohol
Infusiones de hierbas (menta, Boldo, manzanilla, tilo)
Jerez
Jugo de naranja
Jugo natural de frutas
Limonada (zumo de limón con agua y azúcar)
Malta
Malta torrada
Marsala
Oporto
Ron (Rhum)
Té blanco

Té negro
Té rojo
Té verde
Tequila
Vino blanco
Vino dulce
Vino espumante
Vino tinto
Vodka
Whisky

Referencias Bibliográficas

- Brewer, Sarah, **Cuida tu alimentación**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Briffa, John, **Alimentación para la salud**, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- Conran, Conran y Hopkinson, **Enciclopedia culinaria**, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- Gayler, Paul, **El libro de la cocina vegetariana**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Kreitzman, Sue, **La cocina sin grasas**, Ediciones B Argentina, 1998.

- Orzola, Mariano, **40 alimentos medicinales para una salud de acero**, OrzolaPress, Amazon Kindle, 2013.
- Polunin, Miriam, **Alimentos sanos**, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- Reader's Digest, **Alimentos que curan Alimentos que dañan**, Reader's Digest México, 1997.
- Scott-Moncrieff, Christina, **El libro de las vitaminas**, Ediciones B Argentina, 1999.
- Ursell, Amanda, **Guía completa de los alimentos saludables**, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- Walji, Hasnain, **Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos**, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.

- Wills, Judith, **Alimentos que consumimos**, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.

Sobre el autor

Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en

1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.
Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado

miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos. Ha escrito los revolucionarios libros "*Esencial para verte y sentirte bien*" (más de 20.000 descargas desde 2009), "*Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS*" (2013 – Editorial Planeta), "*Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias*" (2013) y "*Lo que debes saber sobre los Alimentos para estar saludable y delgado*" (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la

“cocina casera”, y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar. Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros en formato digital sobre bienestar, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:
TWITTER:
Http://www.twitter.com/MarianoOrzola
TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com
YOUTUBE:
Https://www.youtube.com/user/msorzola

OrzolaPress

Por una vida feliz.